TAPIS DE COURSE MOTORISE TECHNESS RUN 1000

MANUEL D'UTILISATION



Merci de conserver ce manuel,

Il vous sera utile pour le montage, l'utilisation, l'entretien et tout service après-vente.

Merci de lire et de suivre les instructions de cette notice d'utilisation.

Merci!
Merci d’avoir acheté ce produit. Cette machine vous aidera à mieux vous entrainer et à améliorer votre forme physique - et tout ceci dans un environnement familier.

GARANTIE

L’importateur de cette machine garantit que cet appareil a été fabriqué avec des matériaux de qualité répondant aux normes en vigueur.

La condition requise pour la garantie tacite est une installation adéquate conformément au mode d’emploi. L’utilisation impropre et/ou le transport incorrect peut annuler la garantie.

La garantie est d’une année à partir de la date d’acquisition. Si l’appareil que vous avez acheté est défectueux, merci de contacter le service clients pendant la période de garantie (12 mois à compter de la date d’acquisition). La garantie s’applique aux pièces suivantes: châssis, moteur, câbles, appareils électroniques, planche de course et ceinture.
La garantie ne couvre pas:

1. Les dégâts provoqués par une force extérieure.
2. L’intervention par des personnes non autorisées.
3. La manipulation incorrecte du produit.
4. Le non-respect des instructions d’utilisation.

Les pièces d’usure et consommables ne sont pas non plus couvertes par la garantie (tels que la mousse et l'usure des pièces plastiques).
L'appareil est uniquement destiné à un usage privé, à domicile. La garantie ne s'applique pas à un usage professionnel ou collectif.

Les pièces de rechange peuvent être commandées auprès du service clients. Lors de la commande des pièces de rechange, assurez-vous d'avoir les documents suivants à portée de main.

1. Mode d'emploi.
2. Numéro du modèle.
3. Description de la pièce.
4. Numéro de la pièce.
5. Preuve de l’acquisition portant la date d’achat.

Contactez notre service avant de nous envoyer l'appareil ou des pièces de celui-ci. Tout envoi non sollicité sera pris en charge par l'expéditeur.

INSTRUCTIONS GÉNÉRALES DE SÉCURITÉ

La sécurité a été une préoccupation principale dans la conception et fabrication de cet appareil sportif. Pourtant, il est très important de respecter strictement les consignes de sécurité suivantes. Nous ne pouvons pas être tenus responsables des accidents dus à leur méconnaissance.

Pour assurer votre sécurité et éviter les accidents, lisez le mode d’emploi attentivement avant d'utiliser cet appareil pour la première fois.

1) Consultez votre médecin généraliste avant de commencer l’entraînement sur ce dispositif. Si vous voulez vous entraîner régulièrement et de manière intensive, l'approbation de votre médecin généraliste est souhaitable. Cela s’applique surtout pour les utilisateurs ayant des problèmes de santé.

2) Nous recommandons l’utilisation par les personnes handicapées seulement en présence d’un soignant qualifié.

3) Lorsque vous utilisez l'appareil sportif, portez des vêtements confortables et de préférence des chaussures de sport ou d'aérobic. Évitez de porter des vêtements amples qui pourraient se coincer dans les pièces mobiles de l'appareil.

4) Arrêtez d’exercer immédiatement si vous ne vous sentez pas bien ou si vous ressentez des douleurs dans les articulations ou les muscles. En particulier, gardez un œil sur la façon dont votre corps réagit au programme d'exercice. Le vertige est signe que vous vous entraînez trop intensivement sur l'appareil. Dès les premiers signes de vertige, couchez-vous sur le sol jusqu'à ce que vous vous sentiez mieux.

5) Assurez-vous qu'il n'y a pas d'enfants à proximité lors de l’entraînement sur l'appareil. En outre, l'appareil doit être rangé dans un endroit inaccessible aux enfants ou aux animaux domestiques.

6) Assurez-vous que l'appareil de fitness est utilisé seulement par une seule personne à la fois.

7) Après avoir mis en place l'appareil sportif conformément au mode d’emploi, assurez-vous que toutes les vis, boulons et écrous sont correctement posés et serrés. Utilisez seulement les accessoires recommandés et/ou fournis par l’importateur.

8) Ne pas utiliser un appareil qui est endommagé ou inutilisable.

9) Placer l'appareil toujours sur une surface lisse, propre et solide. N'utilisez jamais à proximité de l'eau et assurez-vous qu'il n'y a pas d'objets pointus dans le voisinage direct de l'appareil. Si nécessaire, placez un tapis de protection (non compris dans la livraison) pour protéger le sol sous l'appareil et maintenez un espace libre d'au moins 0,5 m autour de l'appareil pour des raisons de sécurité.

10) N'approchez pas vos bras et vos jambes des pièces en mouvement. Ne placez aucun matériau dans des ouvertures de l'appareil.

11) Utilisez l'appareil seulement à des buts décrits dans ce mode d'emploi. Utilisez uniquement les accessoires recommandés par le fabricant.

12) Si le cordon d'alimentation est endommagé, il doit être remplacé par le fabricant, son agent de service ou des personnes similaires afin d'éviter un danger.

MESURES DE SECURITES PARTICULIERES

Alimentation électrique:

- Choisir un endroit à portée d'une prise lors de la mise en place du tapis roulant.
- Connecter toujours l'appareil à une prise avec un circuit de terre et à laquelle ne sont pas branchés d'autres appareils. Il est recommandé de ne pas utiliser de rallonges.
- Une mise à la terre incorrecte de l'appareil peut engendrer un risque de choc électrique. Demander à un électricien qualifié de vérifier la prise au cas où vous ne savez pas si elle est mise à la terre de façon appropriée. Ne pas modifier la fiche fournie avec l'appareil si elle n'est pas compatible avec votre prise. Demander à un électricien qualifié d'installer une prise adéquate.
- Les fluctuations brusques de tension peuvent endommager le tapis roulant de façon sévère. Les changements climatiques ou la mise sous tension et hors tension d'autres appareils peuvent causer des pics de tension, surtension ou tension parasite. Pour limiter le risque de dommages au tapis roulant, il doit être équipé d'un dispositif de protection de surtension (non inclus).
- Maintenir le cordon électrique loin de la bande roulante. Ne pas laisser le cordon d'alimentation sous le tapis roulant. Ne pas utiliser le tapis roulant avec un cordon d'alimentation endommagé ou usé.
- Débrancher avant le nettoyage ou travaux d'entretien. L'entretien doit être effectué uniquement par des techniciens de service autorisés, sauf indication contraire par le fabricant. Le non-respect de ces instructions annulera

automatiquement la garantie.

- Inspecter le tapis roulant avant chaque utilisation afin de s'assurer que chaque pièce est opérationnelle.
- Ne pas utiliser le tapis roulant à l'extérieur, dans un garage ou sous toute sorte d'auvent. Ne pas exposer le tapis roulant à humidité élevée ou au soleil.
- Ne jamais laisser le tapis roulant sans surveillance.
- Assurez-vous que le tapis roulant est toujours tendu. Mettez en fonction le tapis roulant avant de monter dessus.

Montage:

- Avant de commencer le montage de ce dispositif sportif, lisez attentivement les étapes de mise en place. Nous recommandons également de consulter le dessin d'assemblage avant le montage.
- Retirez tous les matériaux d'emballage et placez les éléments individuels sur une surface libre. Ceci vous donnera une vue d'ensemble et simplifiera le montage.
- Prenez en considération qu'il y a toujours un risque de blessure lors de l'utilisation des outils et la réalisation des activités techniques. Procédez avec précaution lors du montage de l'appareil.
- Assurez-vous que l'environnement de travail ne comporte pas de risques et ne laissez pas les outils éparpillés. Rangez l'emballage de telle manière qu'il ne présente pas de danger. Les feuilles / sacs plastiques présentent un risque d'étouffement pour les enfants.
- Prenez votre temps lors de la visualisation des dessins, puis montez l'appareil selon la série d'illustrations.
- L'appareil doit être assemblé attentivement par une personne adulte. Si nécessaire, sollicitez l'aide d'une autre personne ayant des compétences techniques.

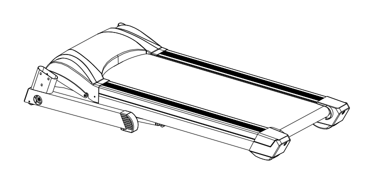
Déballage et montage:

ATTENTION! Soyez extrêmement prudents lors du montage de ce tapis roulant, sinon il y a le risque des blessures.

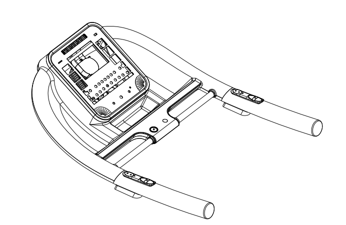
REMARQUE: Chaque étape dans la notice de montage indique ce que vous devez faire. Lisez et assurez-vous d'avoir compris toutes les instructions avant de monter le tapis roulant.

DEBALLER ET VERIFIER LE CONTENU DE LA BOITE

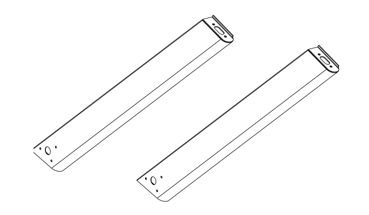
- Levez et retirez la boîte qui entoure le tapis roulant.
- Vérifiez que les éléments suivants soient présents. S'il y a des pièces manquantes, contactez votre revendeur.



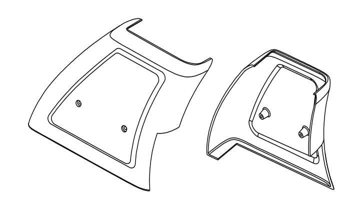
Cadre principal et base



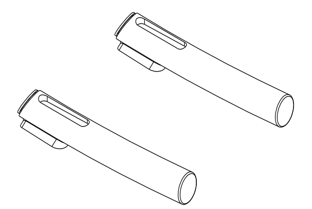
Console



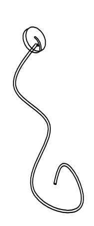
Supports verticaux



Caches



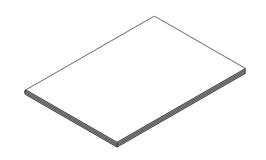
Poignées



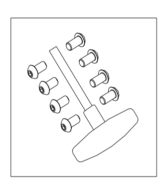
Clé de sécurité



Lubrifiant

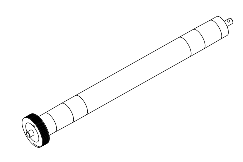


Manuel d'utilisateur

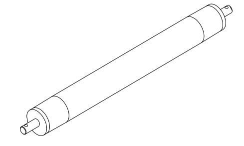


Kit visserie

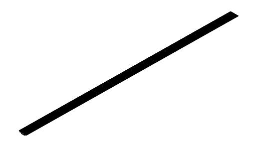
PARTIES PRINCIPALES DU TAPIS



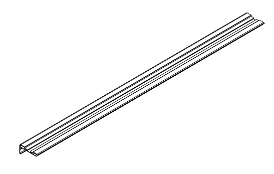
Rouleau avant



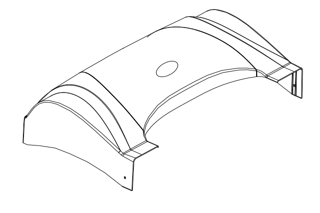
Rouleau arrière



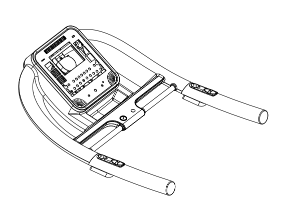
Rail de décoration



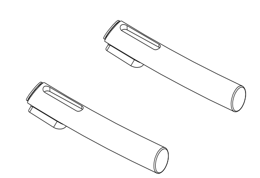
Rail latéral



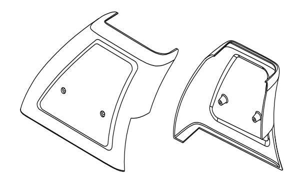
Capot moteur



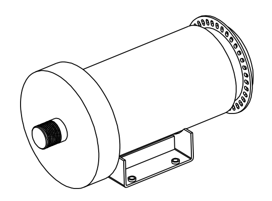
Console



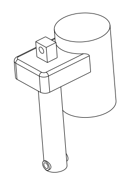
Poignées



Cache



Moteur



Moteur d’incinaison

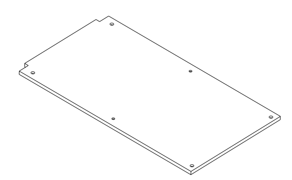
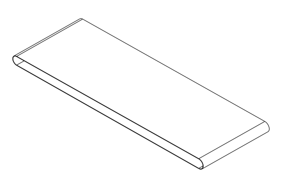
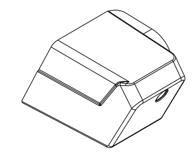


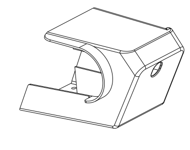
Planche de course



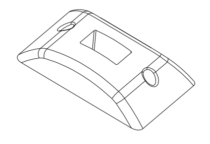
Bande de course



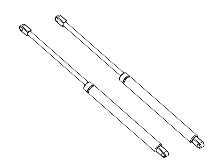
Cache arrière (gauche)



Cache arrière (droit)

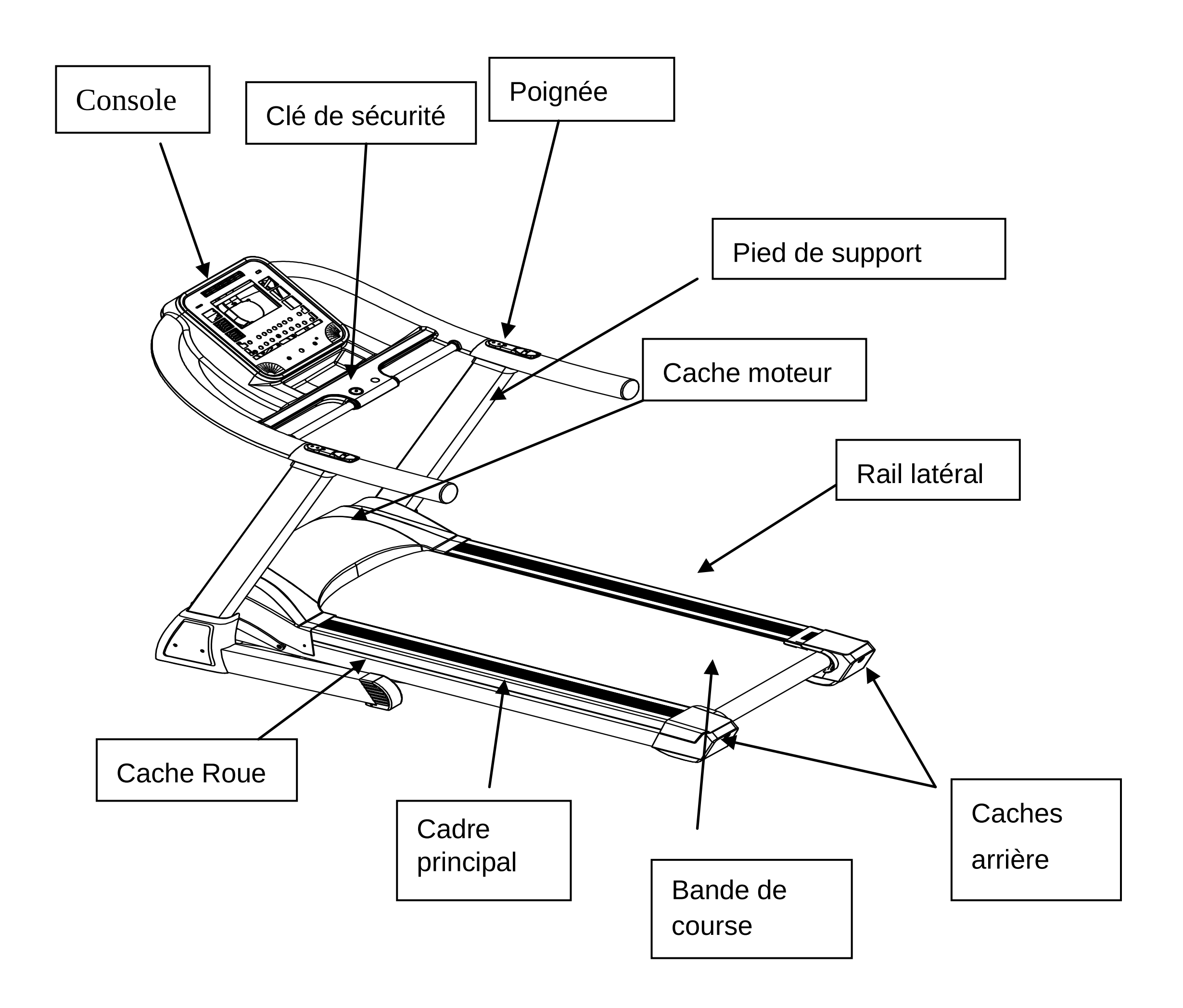


Pied



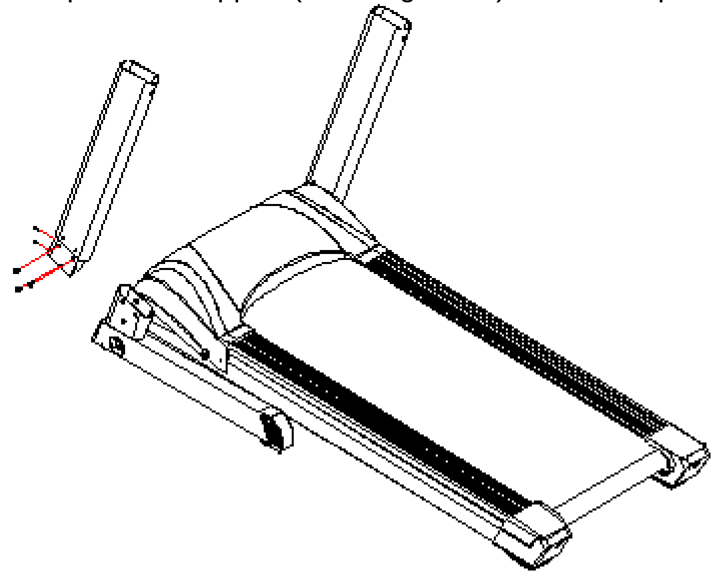
Système d’ouverture

SCHEMA DE MONTAGE

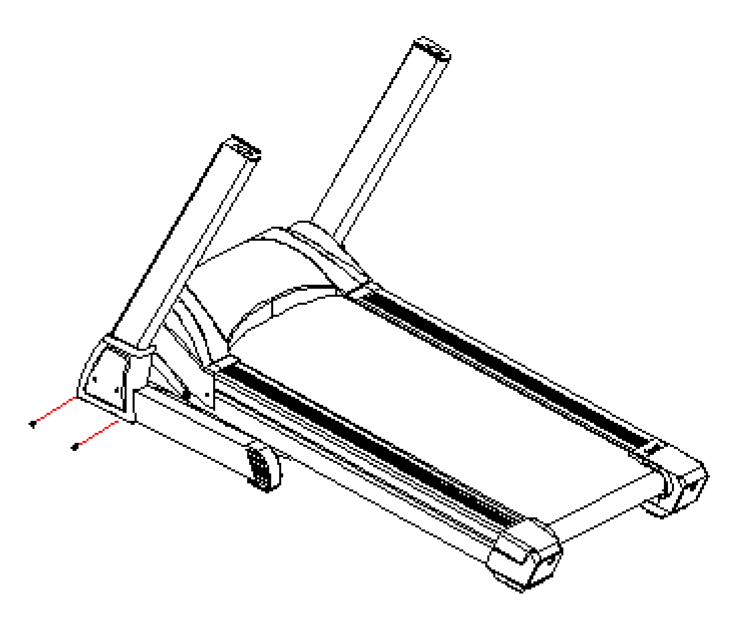


INSTRUCTIONS DE MONTAGE

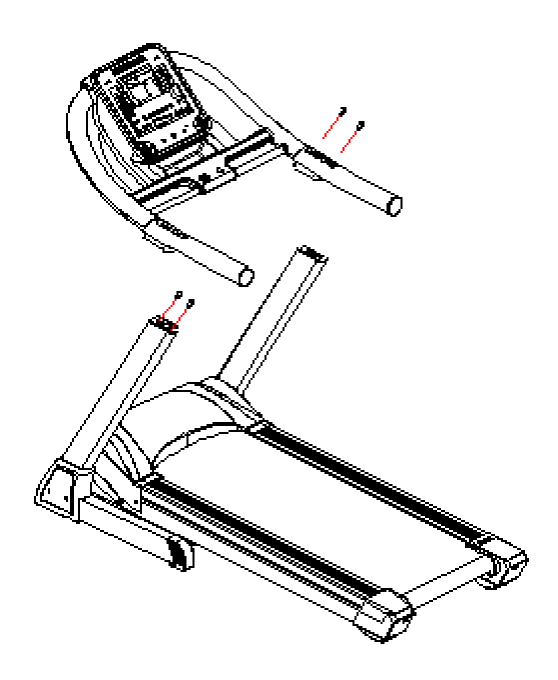
Étape 1: Retirez l'appareil de la boîte et posez-le sur une surface stable et plane. Utilisez 4 vis M8*15 et 6 vis M8*55*20 (voir la liste des accessoires à la fin du guide) pour assembler les pieds de support (droit et gauche). Ne serrez pas trop les vis.



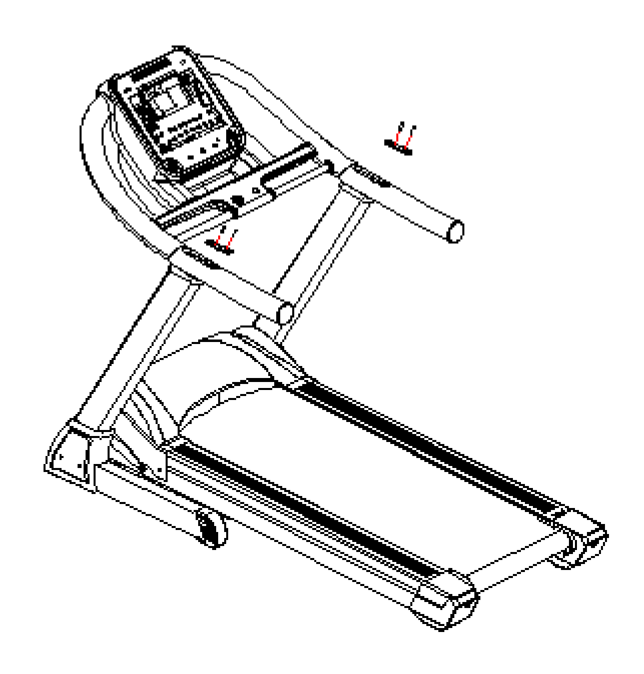
Étape 2: Placez le cache côté gauche puis sur le côté droit. Utilisez 4 vis M4*20 pour les tenir.



Étape 3: Utilisez 4 vis M8*50*20 pour assembler la console et les pieds de support.



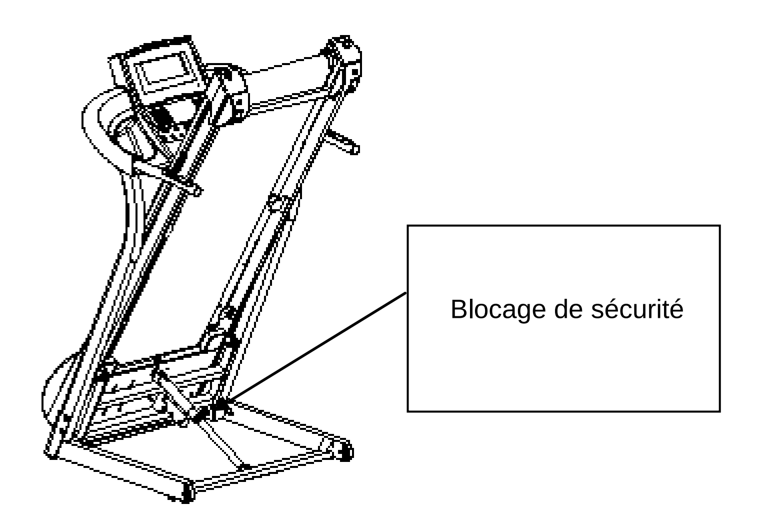
Étape 4: Utilisez 4 vis M3*28 pour assembler les poignées avec la poignée avec mousse. Serrez les vis.



MISE EN PLACE DU TAPIS DE COURSE

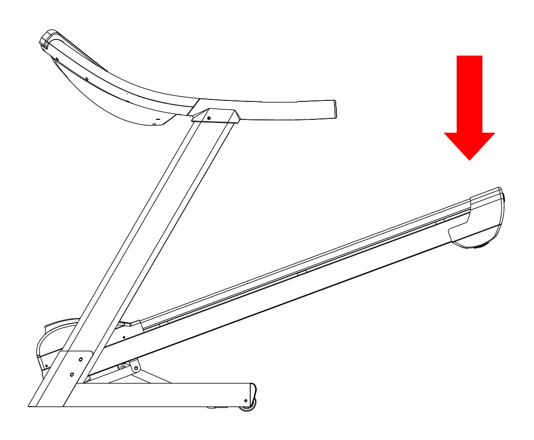
PLIER LE TAPIS DE COURSE

1. Remettez l'inclinaison en position plate (0%) et éteignez-le.
2. Débranchez l'appareil avant de plier.
3. Soulevez la plateforme à 2 mains jusqu'à ce qu'elle soit debout.
4. Attention: Assurez-vous que le boulon de verrouillage est correctement enclenché.



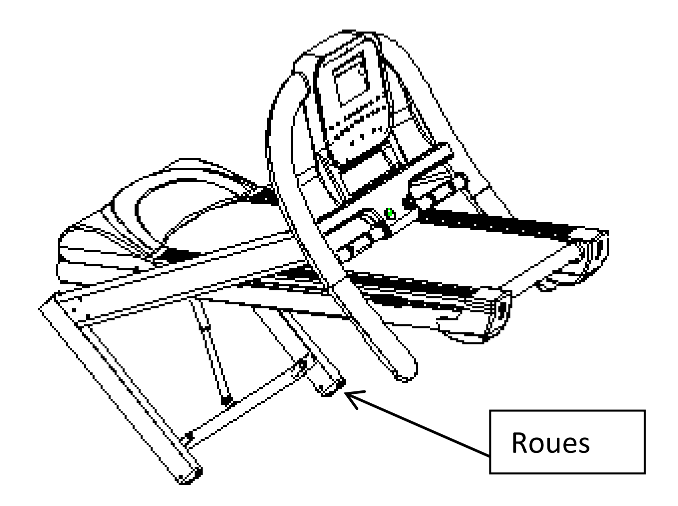
DEPLIER LE TAPIS DE COURSE

1. Placez une main sur le guidon, utilisez l'autre pour pousser le haut de la plateforme de course en avant.
2. Appuyez un pied sur la section du milieu du cylindre pour désengager le mécanisme de verrouillage.
3. Descendez doucement la plateforme avec les mains puis laissez descendre la plateforme toute seule.



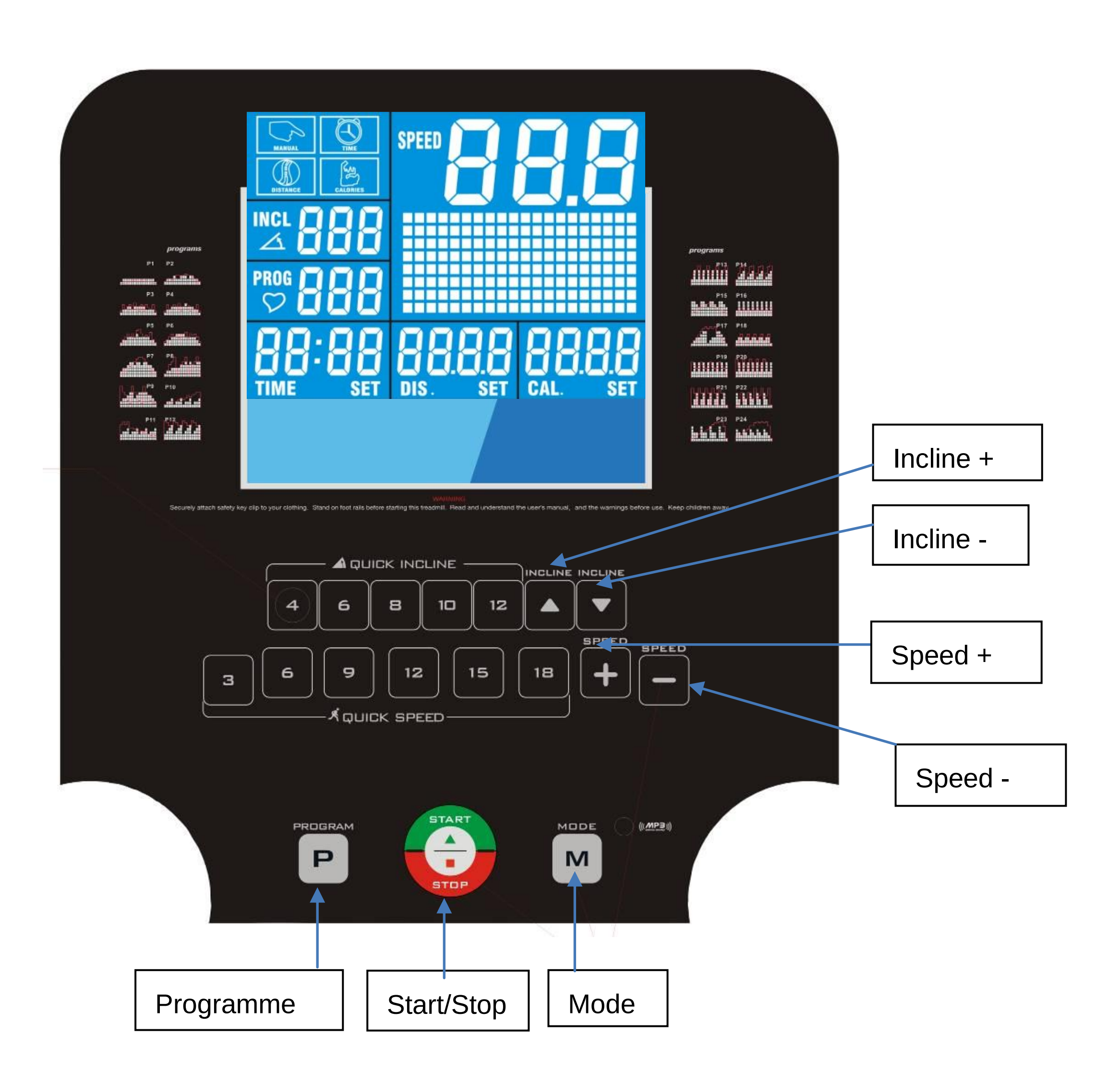
DÉPLACER LE TAPIS DE COURSE

Le tapis peut être déplacé dans la maison en toute sécurité en position plié et en utilisant les roues. Tenez fermement le guidon à deux mains, tirez la machine vers vous lentement.



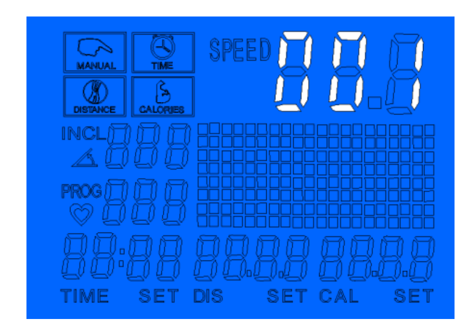
INSTRUCTIONS D'UTILISATION

ORDINATEUR

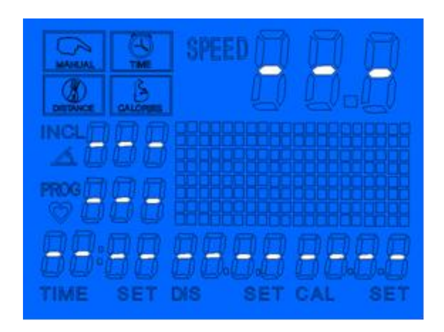


DEMARRER LE TAPIS DE COURSE

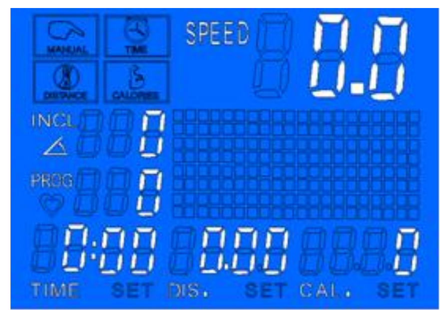
Lorsque le tapis est branché, l'affichage est le suivant (photo 1):



Si vous n'avez pas mis la clé de sécurité, l'affichage sera (photo 2):



Si vous avez inséré la clé, vous verrez (photo 3):



FONCTIONS D'AFFICHAGE

L'écran LCD 10" affiche le programme et les chiffres. Le programme et le pouls seront dans la même fenêtre. Si vous ne tenez pas les poignées, aucun pouls ne s'affichera, mais uniquement le numéro du programme en cours.

Dans la photo 3: la fenêtre TEMPS s'affichera, ainsi que les calories, l'inclinaison, le programme, la distance, la vitesse. Le logo indique le pouls. Lorsque le tapis est en pause, le PROG affiche 24 program P0-P24-P0, et la fenêtre affiche le profile pendant 3 secondes.

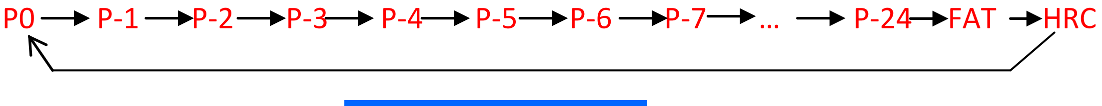
CLE DE SECURITE

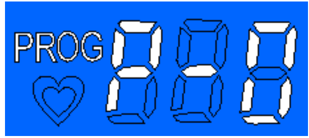
Retirez la clé de sécurité et l'affichage sera "----", une petite alarme sonnera toutes les 2 secondes et le tapis s'arrêtera complètement. L'alarme ne s'arrêtera que lorsque vous aurez réinséré la clé. L'ordinateur s'allumera alors pendant 2 secondes puis toutes les données seront effacées.

FUNCTION KEY INSTRUCTION

TOUCHE PROGRAM:

Appuyez sur la touché P (programme) et vous verrez s'afficher:





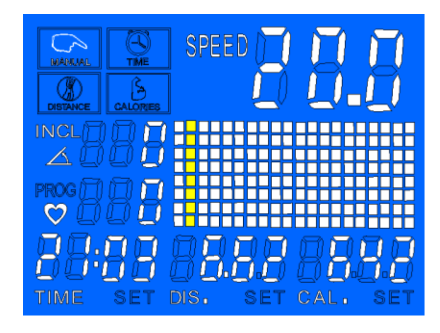
P0 est le programme de base. Appuyez sur "MODE", vous pourrez régler 3 comptes à rebours : temps, distance et calorie.

Time 30:00 → Distance 1.00 → Calories 50

TOUCHE START/ STOP:

Dans les programmes P0-P24, appuyez 1 fois sur START/STOP, la fenêtre indiquera "3, 2,1, Go" et une petite alarme sonnera avant le démarrage du tapis.
Dans la fonction compte à rebours, appuyez sur START/STOP pour démarrer le compte à rebours.
Après avoir choisi votre programme, appuyez sur START/STOP pour démarrer le compte à rebours.

.



TOUCHES SPEED+/ SPEED-:
Augmenter et baisser la vitesse de 0.1km/h.
Dans les programmes P0-P24, utilisez les touches Speed+/- key pour régler les paramètres.
En mode BODY FAT, les touches SPEED+ et SPEED- servent à paramétrer le programme.

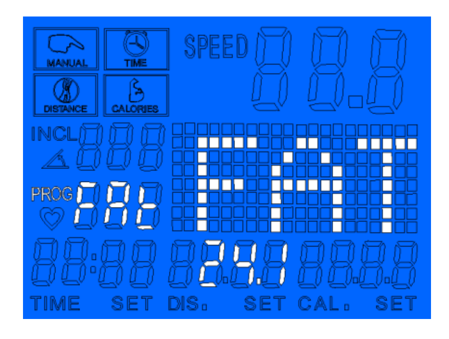
TOUCHES INCLINE ▲/ INCLINE▼:
Appuyez sur Incline+/- pour augmenter ou baisser l'inclinaison.
Dans la fonction FAT, appuyez sur les touches INCLINE ▲/ INCLINE▼pour paramétrer le programme.

TOUCHES QUICK SPEED:
6 touches de vitesse rapide pour choisir directement une vitesse de 3, 6, 9, 12, 14 ou 16 km/h.

TOUCHES QUICK INCLINE:
5 touches d'inclinaison pour choisir directement une inclinaison de 4, 6, 8, 10 ou 12%.

FONCTION BODY FAT

Appuyez sur "PROG", choisissez "FAT" fonction, appuyez sur" SPEED +/-" pour régler, appuyez sur "MODE" pour valider.
Après le réglage, l'écran affichera "FAT", posez vos 2 mains sur les poignées pour prendre le pouls. Après 3 secondes, vous verrez s'afficher le résultat.



"01" indique le genre masculine, "02" indique le genre féminin.

	Données originales	Ecart
Age	25	10-99
Hauteur	170CM	100-220
Poids	70KG	20-150

Les résultats du test sont les suivants : 19 > vous êtes plutôt maigre ; Entre 20-25 > vous êtes dans la moyenne ; Entre 26-29 > vous êtes en léger surpoids ; Au-dessus de 30 > vous êtes en surpoids.

DETAILS DES PROGRAMMES

Programmes \ Temps		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
P1	**SPEED**	2	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	2
	INCLINE	1	1	2	2	2	3	3	2	2	3	2	3	2	2	1	1
P2	**SPEED**	2	3	4	4	7	4	7	7	7	4	7	7	4	4	3	2
	INCLINE	2	3	4	3	4	4	5	5	6	7	6	6	5	4	3	2
P3	**SPEED**	2	3	4	4	7	7	4	7	7	7	7	4	4	4	3	2
	INCLINE	3	7	4	4	7	4	8	4	3	7	3	7	5	4	7	3
P4	**SPEED**	2	3	3	6	6	6	6	6	6	9	6	6	6	3	3	2
	INCLINE	3	7	4	4	7	4	8	4	3	7	3	7	5	4	7	2
P5	**SPEED**	2	3	4	6	6	6	6	9	6	6	6	6	6	4	3	2
	INCLINE	2	4	6	8	6	8	5	10	11	8	6	7	6	8	4	2
P6	**SPEED**	2	4	4	6	6	9	9	9	9	6	6	6	6	6	4	2
	INCLINE	3	4	5	6	5	6	5	7	6	7	5	7	6	7	7	3
P7	**SPEED**	4	6	6	9	11	11	9	11	11	9	11	11	9	9	6	4
	INCLINE	2	4	4	6	7	8	10	12	13	13	12	10	8	6	4	2
P8	**SPEED**	2	4	4	7	7	7	7	9	9	11	9	11	9	9	11	11
	INCLINE	2	4	8	10	13	2	4	8	10	13	2	4	9	10	13	2
P9	**SPEED**	3	6	6	9	11	11	7	9	11	11	11	11	9	9	6	3
	INCLINE	13	10	8	4	2	13	10	8	4	2	13	10	8	4	3	3
P10	**SPEED**	2	4	4	6	2	4	4	6	2	4	4	6	2	4	4	6
	INCLINE	2	2	4	4	3	4	5	6	5	6	8	7	8	9	10	10
P11	**SPEED**	4	6	6	9	4	6	6	9	4	6	6	9	4	6	6	9
	INCLINE	10	12	10	12	8	8	7	7	5	6	5	6	4	3	4	3
P12	**SPEED**	3	6	9	11	3	6	9	11	3	6	9	11	3	6	9	11
	INCLINE	12	11	9	8	12	11	9	8	12	11	9	8	12	11	9	8
P13	**SPEED**	4	12	4	12	4	12	4	12	4	12	4	12	4	12	4	12
	INCLINE	4	8	10	12	4	8	10	12	4	8	10	12	4	8	10	12
P14	**SPEED**	3	6	9	11	3	6	9	11	3	6	9	11	3	6	9	11
	INCLINE	4	8	10	12	4	8	10	12	4	8	10	12	4	8	10	12
P15	**SPEED**	11	11	9	6	11	11	9	6	11	11	9	6	11	11	9	6
	INCLINE	2	3	4	5	6	8	7	8	8	7	7	6	5	4	3	2
P16	**SPEED**	4	12	4	12	4	12	4	12	4	12	4	12	4	12	4	12
	INCLINE	2	4	5	6	2	4	5	6	2	4	5	6	2	4	5	6
P17	**SPEED**	2	4	6	6	9	11	11	2	4	6	6	11	11	9	6	2
	INCLINE	2	4	6	8	10	12	13	12	13	12	13	10	8	6	4	2

P18	**SPEED**	3	6	6	3	6	6	3	6	6	3	6	6	3	6	6	2
	INCLINE	2	6	8	2	6	8	2	6	8	2	6	8	2	6	8	2
P19	**SPEED**	4	12	4	12	4	12	4	12	4	12	4	12	4	12	4	12
	INCLINE	10	8	6	4	10	8	6	4	10	8	6	4	10	8	6	4
P20	**SPEED**	4	12	4	12	4	12	4	12	4	12	4	12	4	12	4	12
	INCLINE	12	8	2	12	8	2	12	8	2	12	8	2	12	8	2	2
P21	**SPEED**	2	6	11	2	6	11	2	6	11	2	6	11	2	6	11	2
	INCLINE	12	8	2	12	8	2	12	8	2	12	8	2	12	8	2	2
P22	**SPEED**	11	6	2	11	6	2	11	6	2	11	6	2	11	6	2	2
	INCLINE	2	4	10	2	4	10	2	6	12	6	8	12	6	8	12	2
P23	**SPEED**	11	6	6	2	11	6	6	2	11	6	6	2	11	6	6	2
	INCLINE	2	3	4	5	6	6	7	8	10	11	12	12	13	13	10	2
P24	**SPEED**	11	6	4	11	6	4	11	6	4	11	6	4	11	6	4	2
	INCLINE	4	4	5	6	7	8	10	10	12	13	12	13	12	13	10	2

ENTRETIEN DU TAPIS DE COURSE

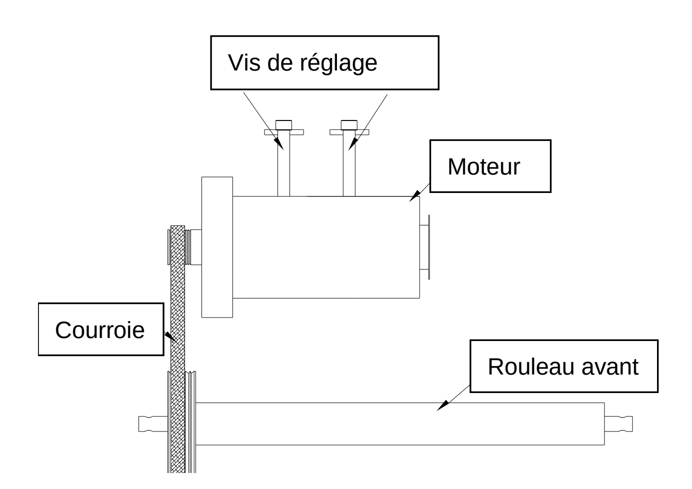
Un bon entretien est très important pour assurer un état parfait de fonctionnement et d'exploitation du tapis roulant. Un entretien incorrect peut endommager le tapis roulant ou réduire la durée de vie du produit. Toutes les parties du tapis roulant doivent être vérifiées et resserrées régulièrement. Les pièces usées doivent être remplacées immédiatement.

RÉGLAGE DE LA BANDE DE COURSE

Il est possible de devoir ajuster la bande roulante pendant les premières semaines d'utilisation. Toutes les bandes roulantes sont bien réglées en usine. Elle peut s'étirer ou se décentrer après l'utilisation. L'étirement est normal au cours de la période de rodage.

→ **Ajuster la tension de la bande de course**

Si la bande roulante semble « glisser » ou « hésiter » quand vous y mettez votre pied pendant une course, il faut augmenter la tension de la bande roulante.



→ **Pour augmenter la tension de la bande de course**

1. Placez une clé de 8 mm sur le boulon gauche de tension de la bande. Tournez la clé dans le sens des aiguilles d'une montre de 1/4 tour pour tirer le rouleau arrière et augmenter la tension de la bande.
2. Répétez cette étape pour le boulon droit de tension de la bande. Assurez-vous de tourner les deux boulons du même nombre de tours de sorte que le rouleau arrière demeure perpendiculaire par rapport au cadre.
3. Répétez la première et la deuxième étape jusqu'à ce que le glissement soit

éliminé.
4. Faites attention à ne pas serrer la tension de la bande roulante trop, car vous pouvez créer une tension excessive sur les coussinets des rouleaux en avant et en arrière. Une bande roulante trop serrée peut endommager les coussinets des rouleaux ce qui aurait pour conséquence un bruit provenant des rouleaux en avant et en arrière.

→ **Pour réduire la tension de la bande de course**

Tournez les 2 boulons dans le sens inverse des aiguilles d'une montre, du même nombre de tours de chaque côté.

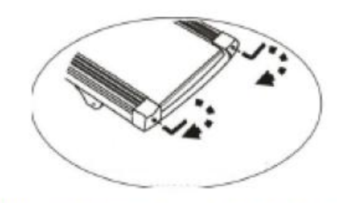
CENTRER LA BANDE DE COURSE

Lorsque vous courez, il est possible que vous poussiez avec plus de force un pied par rapport à l'autre. L'intensité de la déviation dépend de la force qu'un pied exerce par rapport à l'autre. Cette déviation peut faire la se déplacer bande hors centre. Cette déviation est normale et la bande de roulement sera centrée quand personne ne s'y trouve. Si la bande roulante reste constamment excentrée, vous devrez centrer la bande roulante à la main.

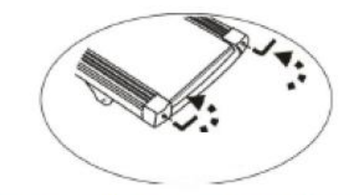
Démarrez le tapis roulant sans que personne ne s'y trouve, appuyez sur la clé FAST jusqu'à ce que la vitesse atteigne 6 km/h.

1. Observez si la bande roulante est dirigée vers la droite ou la gauche de la plate-forme.
●Si elle est à gauche de la plate-forme, utilisez une clé, tournez le boulon d'ajustement de gauche de ¼ tour dans le sens horaire et le boulon d'ajustement de droite de ¼ tour à contre sens.
●Si elle est à droite de la plate-forme, tournez le boulon d'ajustement de droite de ¼ de tour dans le sens horaire et le boulon d'ajustement de gauche de ¼ tour a contre sens.
●Si la bande est toujours excentrée, répétez les étapes ci-dessus jusqu'à ce qu'elle soit centrée.

2. Après avoir centré la bande, augmentez la vitesse à 16 km/h et vérifier si elle fonctionne normalement. Répétez les étapes ci-dessus si nécessaire.
Si la procédure ci-dessus ne parvient pas à résoudre l'excentrement, il est possible que la tension de la courroie doive être augmentée.



Tourner au sens horaire pour augmenter la tension de la bande roulante



Tourner à contre le sens pour réduire la tension de la bande roulante

LUBRICATION

Le tapis roulant est lubrifié en usine. Toutefois, il est recommandé de vérifier la lubrification régulièrement, afin d'en garantir un fonctionnement optimal.
Généralement, il n'est pas nécessaire de lubrifier le tapis roulant dans la première année ou pendant les 500 premières heures de fonctionnement. Après tous les 3 mois de fonctionnement, soulevez les côtés du tapis roulant et vérifiez la surface de la bande autant que possible. S'il y a des traces de pulvérisation de silicium, la lubrification n'est pas nécessaire. Dans le cas d'une surface sèche suivre les instructions suivantes.
N'utiliser que de pulvérisation de silicium sans huile.

→ **Appliquer du lubrifiant sur la bande:**

- Placez la bande de sorte que la couture soit située au milieu de la plaque.
- Insérez la valve de pulvérisation dans tête de pulvérisation de lubrifiant.
- Soulevez la bande d'un côté et maintenir la valve de pulvérisation à distance de l'extrémité en avant de la bande et la plaque. Commencez de l'extrémité avant de la bande. Dirigez la valve de pulvérisation vers l'extrémité arrière. Répétez ce processus sur l'autre côté de la bande. Pulvérisez chaque côté pendant environ 4 secondes.
- Attendre 1 minute pour laisser la pulvérisation de silicium se propager avant de démarrer la machine.

NETTOYAGE

Un nettoyage régulier de la bande roulante assure une longue durée de vie au produit.

- **Avertissement:** Le tapis roulant doit être débranché pour éviter les chocs électriques. Le cordon d'alimentation doit être retiré de la prise avant de commencer le nettoyage ou l'entretien.
- **Après chaque utilisation**: Essuyer la console et les autres surfaces avec un chiffon propre, doux et humide pour enlever les résidus de sueur.

Attention: Ne pas utiliser de produits abrasifs ou de solvants. Pour éviter d'endommager l'ordinateur, maintenir les liquides éloignés. Ne pas exposer l'ordinateur à la lumière directe du soleil.

● **Chaque semaine:** Pour faciliter le nettoyage, il est recommandé d'utiliser un tapis pour le tapis roulant. Les chaussures peuvent laisser de la saleté sur la bande roulante qui peut tomber sous le tapis roulant. Nettoyer le tapis sous le tapis roulant une fois par semaine.

RANGEMENT

Rangez le tapis roulant dans un environnement propre et sec. Assurez-vous que l'interrupteur principal est éteint et débranché de la prise électrique murale.

NOTES IMPORTANTES

● Le dispositif est conforme aux normes de sécurité actuelles. Le dispositif est conçu uniquement pour un usage domestique. Toute autre utilisation est interdite et peut être même dangereuse. Nous ne pouvons être tenus responsables des dommages qui ont été causés par un mauvais usage.

● Consultez votre médecin avant de commencer votre entraînement pour vérifier si vous êtes en santé physique pour vous entraîner avec cet appareil. Le diagnostic du médecin doit être la base de votre programme d'exercice. L'entraînement incorrect ou excessif peut avoir des conséquences négatives pour votre santé.

● Lire attentivement les conseils suivants de remise en forme générale et les instructions de l'exercice. Si vous éprouvez des douleurs, essoufflement, malaise ou d'autres troubles physiques, arrêter l'exercice immédiatement. Consulter un médecin immédiatement si vous éprouvez une douleur prolongée.

● Cet appareil de fitness n'est pas adapté pour un usage professionnel ou médical, ni être utilisé à des fins thérapeutiques.

● Le détecteur de pouls n'est pas un dispositif médical. Il est destiné seulement à votre information étant conçu pour indiquer une fréquence cardiaque moyenne. Il n'est pas destiné à offrir des conseils médicaux et il ne mesurera le pouls avec précision chaque fois, en raison de différents facteurs environnementaux et humains déterminants.

DEPANNAGE

MESSAGES D'ERREUR ET SOLUTIONS

MESSAGES	DESCRIPTION	SOLUTIONS
E1	Problème de console.	La console ne peut pas démarrer le tapis. Affichage clignotant de "E01" et 3 bips d'alerte. Solution : la console est peut-être mal connectée. Vérifier la connexion, ou changez le câble. Contactez le SAV.
E2	Le moteur d'inclinaison ne répond pas correctement.	Le tapis ne peut pas démarrer. Affichage du message "E03" + bips répétés. Solution: Vérifiez le capteur de vitesse et rebranchez-le ou changer de vitesse. Si le tapis redémarre, l'état de la machine est ok.
E3	Protection surtension. Le tapis est en marche. Le panneau de contrôle vérifie le courant mais celui-ci est au-dessus de 6A pendant plus de 3 secondes.	Vérifiez le câble du moteur d'inclinaison et tous les branchements (alimentation et connexions au panneau de contrôle). Changez les câbles ou le moteur d'inclinaison si le problème persiste.
E4	L'inclinaison ne marche pas	Le tapis ne peut pas démarrer. Affichage du message "E05" + bips répétés. Si le tapis redémarre dans les 10 secondes, le problème est résolu. Solution: le courant est au-dessus de 6A, le système s'éteint pour protéger la machine. Une autre partie peut également être endommagée et empêche le bon fonctionnement du tapis. Vérifiez le tapis et redémarrez-le. Si une odeur provient du moteur, il faut changer le moteur ou le panneau de contrôle. Vérifiez votre prise et le courant.

E6	Protection explosion. Le voltage n’est pas correct ou le moteur ne fonctionne pas comme il faut ou le câble moteur n’est pas bon.	Le tapis ne peut pas démarrer. Affichage du message “E06” + bips répétés. Si le tapis redémarre, le problème est résolu. Solution: vérifiez si le voltage est inférieur de 10% au voltage nécessaire pour cette machine. Vérifiez le branchement moteur. Vérifiez qu’aucune odeur de brûlé ne provienne du panneau de control ou du moteur. Si oui, il faudra changer les pièces.

CONSEILS GENERAUX

Commencez le programme d'exercice lentement, c'est à dire un entraînement tous les 2 jours. Augmentez la session d'entraînement chaque semaine. Commencez par de courtes périodes d'exercice, puis augmentez les périodes de façon continue. Commencez lentement par des sessions d'entraînement et ne vous fixez pas d'objectifs impossibles. Sauf ces exercices, pratiquez d'autres formes d'exercice comme le jogging, la natation, la danse et/ou le vélo.

Échauffez-vous toujours avant de commencer l'entraînement. Dans ce but, effectuer au moins cinq minutes d'étirements ou des exercices gymnastiques pour éviter les claquages musculaires et les blessures.

Vérifiez régulièrement votre pouls. Si vous n'avez pas un dispositif pour mesurer le pouls, demandez à votre médecin comment vous pouvez mesurer votre rythme cardiaque de manière efficace. Déterminez votre la fréquence personnelle d'exercice pour achever un entraînement optimal. Prenez en considération à la fois votre âge et le niveau de votre condition physique. Le tableau à la page suivante vous donnera un point de référence pour déterminer le pouls optimal pendant l'entraînement.

Respirez régulièrement et calmement lors de l'exercice.

Boire suffisamment pendant l'exercice. Cela assure que le nécessaire de liquides de votre corps soit respecté. Prendre en considération que la quantité recommandée d'eau potable est de 2-3 litres par jour est fortement accrue par à un effort physique. Le liquide que vous buvez doit être à température ambiante.

Pendant l'entraînement sur le dispositif porter toujours des vêtements légers et confortables, ainsi que des chaussures de sport. Ne portez pas de vêtements amples qui pourraient se déchirer ou se coincer dans le dispositif pendant l'exercice.

CONSEILS POUR VOTRE ENTRAINEMENT PERSONNEL

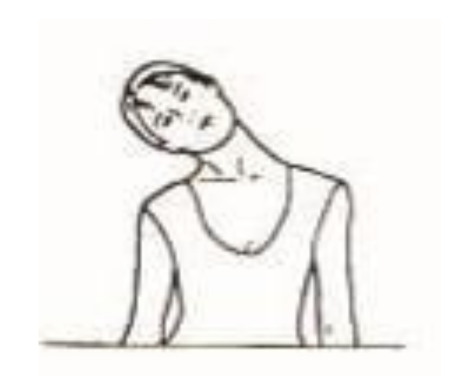
Quel doit être la fréquence cardiaque pendant l'entraînement ?

Votre médecin peut vous donner des renseignements plus détaillés sur ces recommandations:

Age	Intervalle de la fréquence cardiaque 50-75% (battements par minute) - pouls idéal d'entraînement	Fréquence cardiaque maximale 100%
20 ans	100-150	200
25 ans	98-146	195
30 ans	95-142	190
35 ans	93-138	185
40 ans	90-135	180
45 ans	88-131	175
50 ans	85-127	170
55 ans	83-123	165
60 ans	80-120	160
65 ans	78-116	155
70 ans	75-113	150

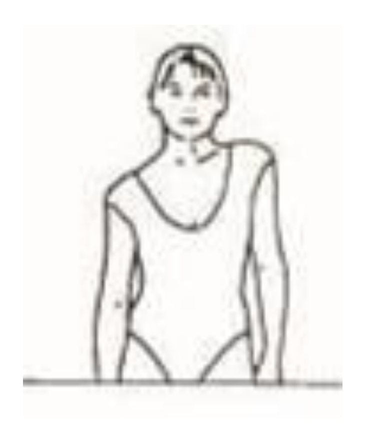
EXERCICES D'ECHAUFFEMENT ET D'ETIREMENT

Une séance d'entraînement réussie commence par des exercices d'échauffement et finit par des exercices de récupération et de relaxation. Ces exercices d'échauffement préparent votre corps pour les sollicitations ultérieures qu'il subira. La période de récupération / relaxation après la séance d'entraînement vous permet d'éviter les problèmes musculaires.
Dans ce qui suit, vous trouverez des instructions d'exercice d'échauffement et de récupération. Prêtez attention aux points suivants:



1. EXERCICES POUR LE COU

Inclinez votre tête à droite et sentez la tension dans votre cou. Laissez tomber votre tête lentement vers votre poitrine dans un demi-cercle, puis tournez la tête à la gauche. Vous éprouverez une tension confortable dans votre cou.
Vous pouvez répéter cet exercice plusieurs fois de façon alternative.



2. EXERCICES POUR LES EPAULES

Levez les épaules gauche et droite en alternance, ou soulevez les deux épaules en même temps.



3. EXERCICES D'ÉTIREMENT DES BRAS

Étirez les bras gauche et droite alternativement vers le plafond. Sentez la tension dans vos côtés gauche et droite. Répétez cet exercice plusieurs fois.



4. EXERCICES POUR LE HAUT DES CUISSES

Soutenez-vous en plaçant votre main contre le mur, puis penchez en bas derrière vous et soulevez votre pied gauche ou droit le plus près de vos fesses que possible. Sentez une tension confortable dans la cuise supérieure. Maintenez cette position pendant 30 secondes, si possible, et répétez cet exercice 2 fois pour chaque jambe.



5. EXERCICES POUR LES ABDUCTEURS

Asseyez-vous sur le sol et placez vos pieds de façon que vos genoux soient orientés vers l'extérieur. Tirez vos pieds le plus près possibles de l'aine. Maintenant, appuyez vos genoux vers le bas avec soin. Maintenez cette position pendant 30-40 secondes, si possible.



6. TOUCHER LES ORTEILS

Pliez votre corps en avant et essayez de toucher vos pieds avec vos mains. Essayez d’arriver au plus proche possible de vos orteils. Maintenez cette position pendant 20-30 secondes, si possible.



7. EXERCICES POUR LES GENOUX

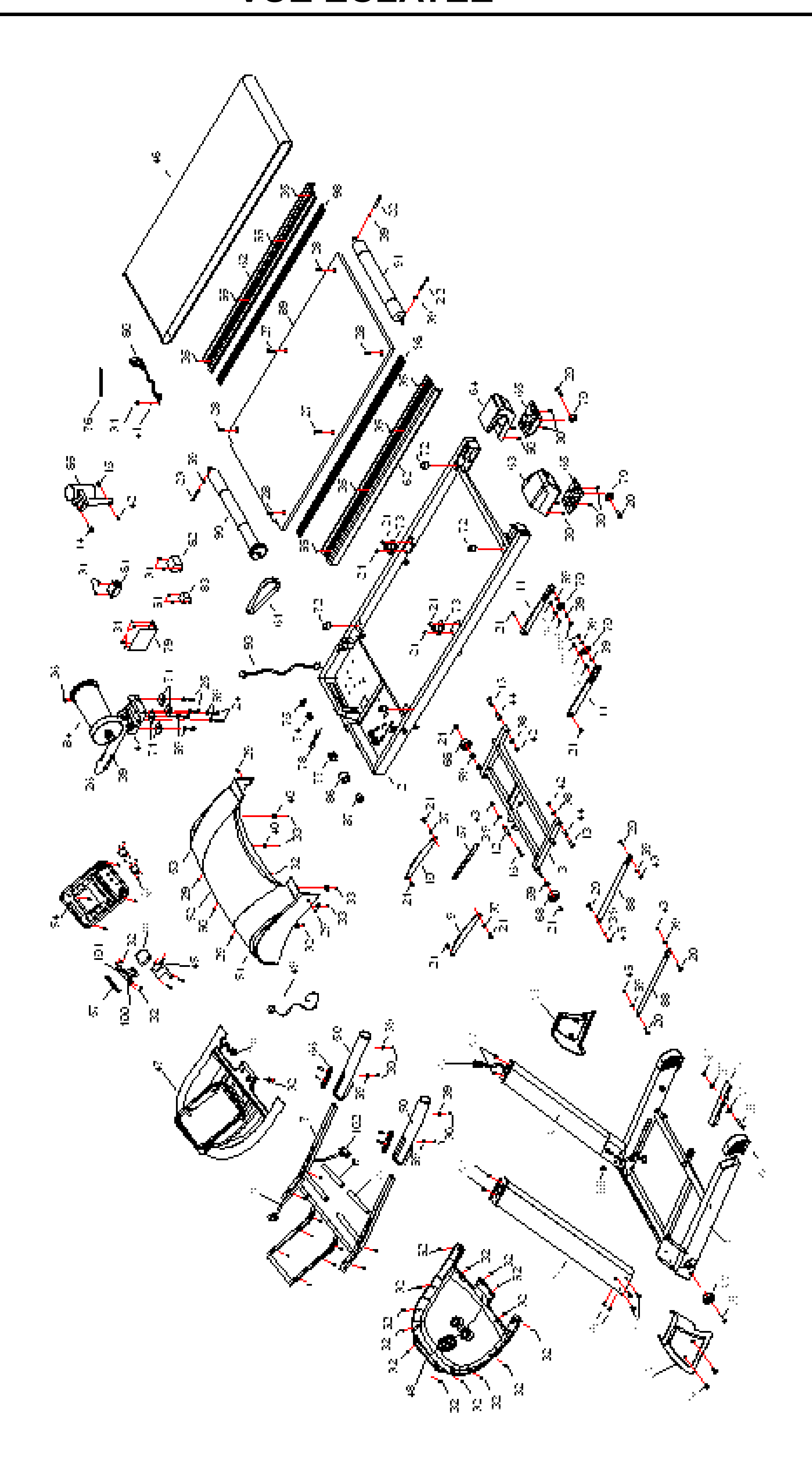
Asseyez-vous sur le sol et tendez votre jambe droite. Pliez la jambe gauche et placez votre pied sur votre cuisse droite. Maintenant, essayez d'atteindre votre pied droit avec votre bras droit. Maintenir cette position pendant 30-40 secondes, si possible. Changez de jambe et recommencez.



8. EXERCICES POUR LES JAMBES/LE TENDON D’ACHILLE

Placez les deux mains contre le mur et appuyez le poids entier de votre corps. Ensuite, déplacez votre jambe gauche en arrière et en alternance avec votre jambe droite. Cela étire l'arrière de la jambe. Maintenez cette position pendant 30-40 secondes, si possible. Changez de jambe et recommencez.

VUE ECLATEE



LISTE DES PIECES DETACHEES

N°	DESCRIPTION	QTE	N°	DESCRIPTION	QTE
1	Cadre de base	1	27	Vis Philip filetée M8*25	2
2	Cadre de la plateforme	1	28	Vis Philip filetée M6*25	4
3	Cadre d'inclinaison	1	29	Vis Cross Allen filetée M5*20	4
4	Cadre base moteur	1	30	Vis Cross Allen filetée M5*10	15
5	Cadre support (gauche)	1	31	Vis Cross Allen filetée M4*10	11
6	Cadre support (droit)	1	32	Vis Cross Allen filetée ST4*15	32
7	Cadre pour console	1	33	Vis Cross Allen filetée ST4*10	4
8	Pièces de raccord rapide	1	34	Cache cadre gauche	1
9	Connexion gauche	1	35	Vis Philip filetée M8*25	8
10	Connexion droite	1	36	Vis Philip filetée M8*25	2
11	Cadre de cache roue	2	37	rondelle Φ25*Φ 8.2*2	4
12	Tube	1	38	rondelle Φ10	2
13	Boulon intérieur hexagonal demi-fileté M10*50	2	39	rondelle Φ8	24
14	Boulon intérieur hexagonal demi-fileté M10*35	1	40	rondelle Φ6*Φ 20	6
15	Boulon intérieur hexagonal fileté M10*60	1	41	rondelle Φ5	1
16	Boulon intérieur hexagonal demi-fileté M8*80	1	42	rondelle M10	2
17	Vis Cross Allen filetée ST4*45	2	43	rondelle M8	10
18	Boulon intérieur hexagonal demi-fileté M8*60	8	44	Prise métal Φ 17*Φ 10Φ 31	2
19	Boulon intérieur hexagonal demi-fileté M8*50	1	45	Rondelle ventilateur	1
20	Boulon intérieur hexagonal demi-fileté M8*30	6	46	Bande de course	1
21	Boulon intérieur hexagonal fileté M8*10	14	47	Cache console supérieur	1
22	vis filetée Allen M8*75 prise	2	48	Cache console inférieur	1
23	Vis filetée Allen M8*65 prise	1	49	Interrupteur	1
24	Vis filetée Allen M8*30 prise	2	50	Cache poignées	2
25	Vis Allen filetée M8*20 prise	8	51	Cache moteur gauche	1
26	Vis hexagonale filetée M8*40	2	52	Cache moteur droit	1

N°	DESCRIPTION	QTE	N°	DESCRIPTION	QTE
53	Cache moteur droit	1	79	Contrôleur	1
54	PCB	1	80	Câble d'alimentation	1
55	Cache haut-parleur gauche	1	81	Filtre	1
56	Cache haut-parleur droit	1	82	Capteur vitesse	1
57	Ventilateur	1	83	Transformateur	1
58	Cache fils	1	84	Moteur	1
59	rondelle	2	85	Moteur d'inclinaison	1
60	Cache pied	2	86	Rondelle aimantée Φ33*Φ14*33	1
61	Câble	1	87	Rondelle aimantée Φ20*Φ9*32	1
62	Rail latéral	2	88	Cylindre	2
63	Cache fin de rail gauche	1	89	Planche de course	1
64	Cache fin de rail droit	1	90	Rouleau avant	1
65	Cache fin de pied	2	91	Rouleau arrière	1
66	Poignée avec capteur pulsations	4	92	Câble dans pied support	1
67	Cache droit cadre base	1	93	Câble pour contrôleur	1
68	Roue Φ62 *Φ12.5*t26	2	94	Cache poignée gauche	1
69	Roue Φ63 *Φ8.2*t26	4	95	Cache poignée droit	1
70	Roue Φ45 *Φ8.5*t18	4	96	Ventilateur	1
71	Tapis cadre moteur	4	97	Φ19.5*Φ14.2*8.5	2
72	Amorti pour planche de course	4	98	Rail décoratif	2
73	Amorti pour planche de course	2	99	Planche	1
74	Attache câbles	1	100	Prise d'air gauche	1
75	Mousse	2	101	Prise d'air droit	1
76	Câble	8	102	câble	1
77	Interrupteur	1	103	câble	1
78	Fusible	1			

CINTA DE CORRER MOTORIZADA TECHNESS RUN 1000

MANUAL DEL USUARIO



Conserve este manual de utilización como referencia.
Lea y aplique las instrucciones de este manual de utilización.

¡Gracias!
Gracias por haber comprado este producto. Esta máquina le ayudará a mejorar sus entrenamientos y su forma física - y todo esto en un entorno familiar.

GARANTIA

El importador de este equipo asegura que este dispositivo ha sido fabricado con materiales de alta calidad, de acuerdo con las normas vigentes.

El requisito previo para la garantía es la instalación correcta de acuerdo con las instrucciones de funcionamiento. El uso indebido y/o el transporte incorrecto pueden anular la garantía.

La garantía es de un año, a partir de la fecha de compra. Si el aparato adquirido es defectuoso, póngase en contacto con nuestro servicio al cliente en el período de garantía de 12 meses a partir de la fecha de compra. La garantía se aplica a las siguientes partes (en la medida que corresponde al perímetro de entrega): chasis, motor, cable, dispositivos electrónicos, la cubierta de funcionamiento y de la correa.
La garantía no cubre:

1. Daños debidos a un hecho exterior.
2. La intervención de terceros no autorizados.
3. El uso incorrecto del producto.
4. El incumplimiento de las instrucciones de uso.

Piezas de desgaste y bienes fungibles no están cubiertos (tales como la goma y el desgaste de plástico)
El dispositivo está destinado únicamente a un uso privado. La garantía no se aplica al uso profesional.

Las piezas de recambio pueden ser solicitadas a los servicios cliente apropiados.
Por favor, asegúrese que tenga las informaciones siguientes listas en el pedido de piezas de recambio.

1. Instrucciones de uso.
2. Número de las piezas (que se encuentra en el fin de este manual).
3. Descripción de las piezas de recambio.
4. Referencia de la pieza.
5. Prueba de compra con la fecha de compra.

Por favor, no envíe el aparato a nuestra empresa sin haber sido requerido para hacerlo por nuestro equipo de servicio. Los costos de los envíos no solicitados serán sufragados por el remitente.

INSTRUCCIONES GENERALES DE SEGURIDAD

Un gran énfasis se puso sobre la seguridad en el diseño y la fabricación de este aparato de deporte. De todos modos, es muy importante que usted se adhiera estrictamente a las instrucciones de seguridad. No podemos ser responsables por los accidentes que se producirían debido a la indiferencia.

Para garantizar su seguridad y evitar accidentes, por favor, lea las instrucciones de manejo y de atención antes de utilizar el aparato por primera vez.

1) Consulte a su médico antes de comenzar a hacer ejercicio en este dispositivo. Si desea hacer ejercicio con regularidad e intensidad, la aprobación de su médico sería aconsejable. Esto es especialmente importante para los usuarios con problemas de salud.

2) Se recomienda que las personas con discapacidad, solamente pueden utilizar el aparato cuando una persona calificada y responsable este presente.

3) Cuando se utiliza la máquina, usar ropa cómoda y, preferentemente, deportiva o zapatos aerobios. Evite usar ropa suelta que pueda bloquearse en las piezas móviles del aparato.

4) Deje de hacer el ejercicio inmediatamente si se siente mal o si siente un dolor en las articulaciones o músculos. En particular, mantener una atención precisa en cómo su cuerpo está respondiendo a un programa de ejercicios. El mareo es una señal de advertencia que usted está realizando un ejercicio demasiado intenso con la máquina. A los primeros signos de mareo, acuéstese en el suelo hasta que se sienta mejor.

5) Asegurar que no haya niños cerca cuando usted está haciendo un ejercicio con el aparato. Además, la máquina debe ser mantenida en un lugar en el cual los niños o los animales domésticos no tengan acceso.

6) Asegúrese que sólo una persona a la vez utilice el aparato.

7) Después de que la máquina haya sido establecida correctamente según las instrucciones de funcionamiento, asegúrese que todas las tuercas y tornillos estén correctamente instalados y ajustados. Utilice únicamente las herramientas recomendadas y / o suministradas por el importador.

8) No utilice un aparato que está dañado o fuera de servicio.

9) Siempre coloque el aparato sobre una superficie plana, limpia y resistente. Nunca use cerca del agua y asegúrese que no haya objetos puntiagudos en las inmediaciones del aparato. Si es necesario, coloque un tapiz protector (no incluido con el producto) para proteger la parte inferior del equipo y mantener un espacio libre de al menos 0,5 m alrededor del dispositivo por razones de seguridad.

10) Tenga cuidado de no poner sus brazos y sus piernas cerca de las partes móviles. No coloque objetos en los espacios de la máquina.

11) Sólo utilice el dispositivo para los objetos explicados en estas instrucciones. Utilicé únicamente accesorios recomendados por el fabricante.

12) Si el cable de alimentación está estropeado, tiene que remplazarlo. Contacte con nuestro servicio postventa.

PRECAUCIONES ESPECIALES DE SEGURIDAD

Fuente de alimentación:

- Escoja un lugar cerca de una toma de corriente para colocar la cinta.
- Siempre conecte el aparato a un enchufe con un circuito de toma de conexión a tierra no lo conecte con otro aparato conectado. Se recomienda no utilizar cables de extensión.
- Una conexión a tierra del aparato defectuosa puede provocar el riesgo de descargas eléctricas. Pida a un electricista calificado para que revise el enchufe en caso de que no sepa si el aparato esta adecuadamente conectado a tierra. No modifique el enchufe suministrado con el aparato si no es compatible con la toma. Pida a un electricista calificado para que instale una toma adecuada.
- Variaciones repentinas de voltaje pueden dañar seriamente la cinta. Los cambios de clima o encender y apagar los aparatos pueden causar picos de tensión, sobretensiones o interferencias de tensión. Para limitar los riesgos de daño en la cinta, deben estar equipados con un dispositivo de protección de sobretensión (no incluido).
- Mantenga el cable de alimentación alejado de los rodillos de transporte. No deje el cable de alimentación por debajo de la cinta de correr. No utilice la cinta con un cable de alimentación dañado o desgastado.
- Desenchufe antes de limpiar o de realizar trabajos de mantenimiento. El mantenimiento sólo debe ser realizado por servicios técnicos autorizados, a menos que se indique lo contrario por el fabricante. Omitir esas instrucciones, anulará

automáticamente la garantía.

- Inspeccione la cinta antes de cada uso para asegurarse que cada parte esté en buen estado de marcha.
- No utilice la cinta de correr al aire libre, en un garaje o bajo cualquier tipo de cubierta. No exponga la cinta a una alta humedad o a la luz directa del sol.
- Nunca deje la cinta de correr en marcha y desatendida.
- Asegúrese que la banda de carrera siempre este tensada. Ponga en marcha la cinta antes de comenzar.

Asamblea:

- Antes de comenzar el montaje de este aparato, lea detenidamente, los pasos de instalación. También recomendamos que usted vea el dibujo de ensamblaje antes de comenzar.
- Sacar todo el material de su embalaje y coloque las partes individuales sobre una superficie vacía. Esto permitirá tener una visión global y simplificará su montaje.
- Por favor considere que hay siempre un riesgo de herida usando instrumentos y realizando actividades técnicas. Por favor realice el montaje del aparato con un gran cuidado.
- Asegúrese que usted tenga un espacio de trabajo sin riesgo. Por ejemplo, no deje instrumentos alrededor. Ponga a un lado el embalaje del equipo de tal modo que no represente un peligro. ¡Las hojas de metal / bolsas de plástico son un riesgo de asfixia para los niños!
- Bien observar los dibujos y luego monte el aparato según la serie de ilustraciones.
- El aparato debe ser montado cuidadosamente por una persona adulta. Si fuera necesario, solicite la ayuda de una persona técnicamente competente.

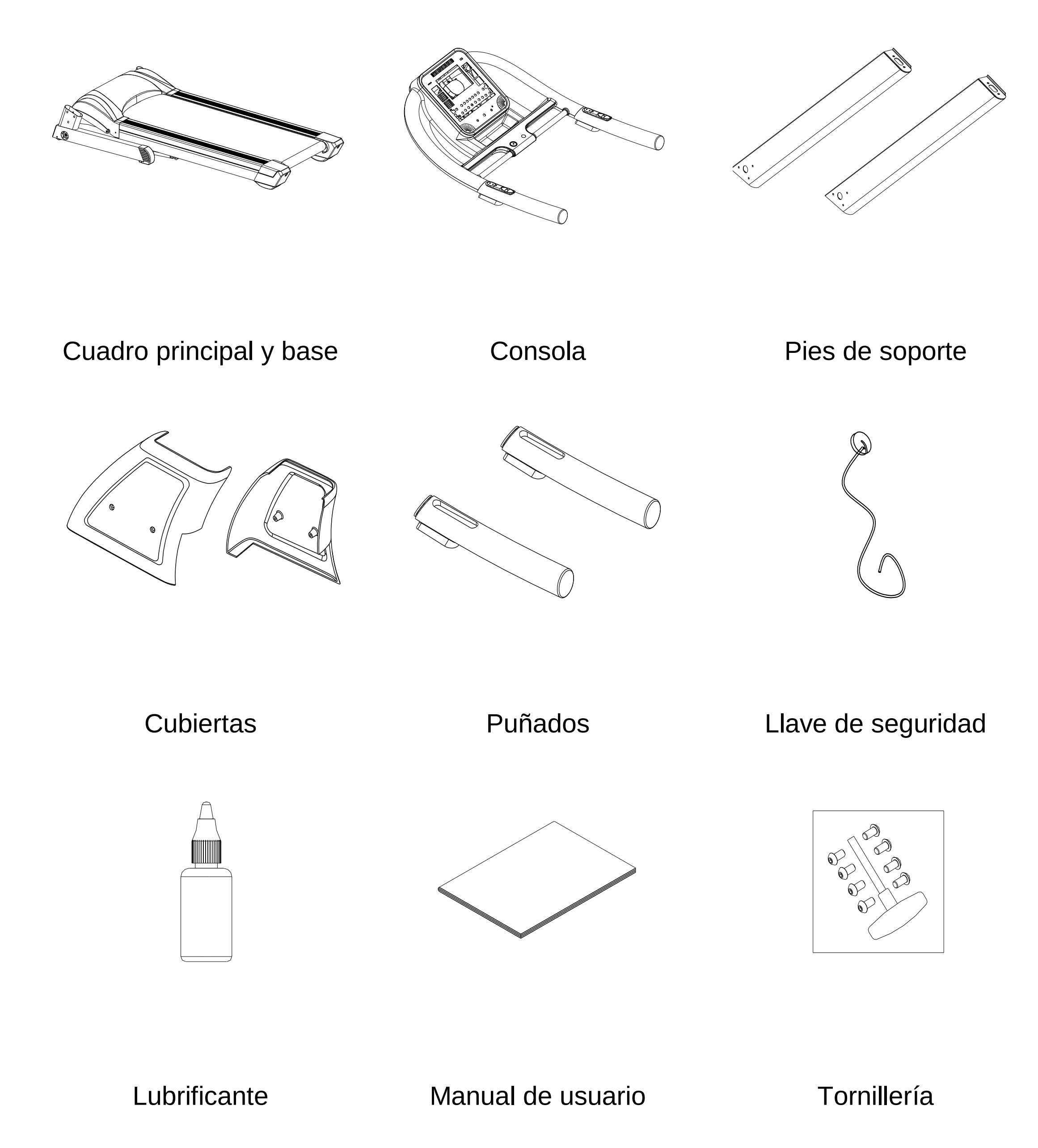
Desembalaje y asamblea:

¡ADVERTENCIA! Sea muy cuidadoso al ensamblar la cinta de correr. Sino, arriesga de herirse.

NOTA: Cada número de paso en las instrucciones de asamblea explica lo que usted tendrá que hacer. Lea y comprenda todas las instrucciones de manera minuciosa antes de ensamblar la cinta de correr.

DESEMPAQUETE Y VERIFIQUE EL CONTENIDO DE LA CAJA

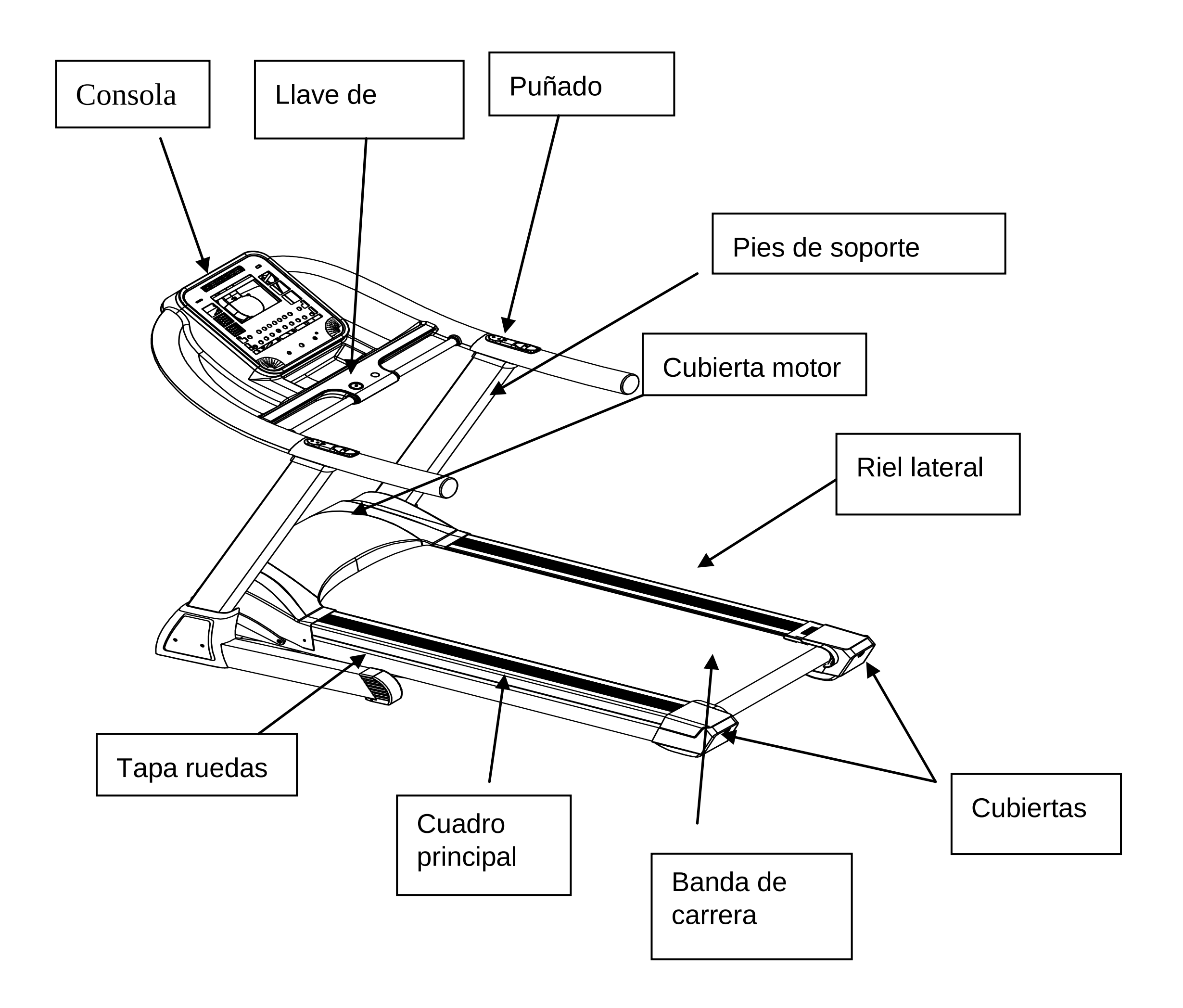
- Levante y quite la caja que cubre la cinta de correr.
- Verifique la presencia de los artículos siguientes. Si cualquiera de las partes fallan, póngase en contacto con el distribuidor.



PARTES PRINCIPALES DE LA CINTA DE CORRER

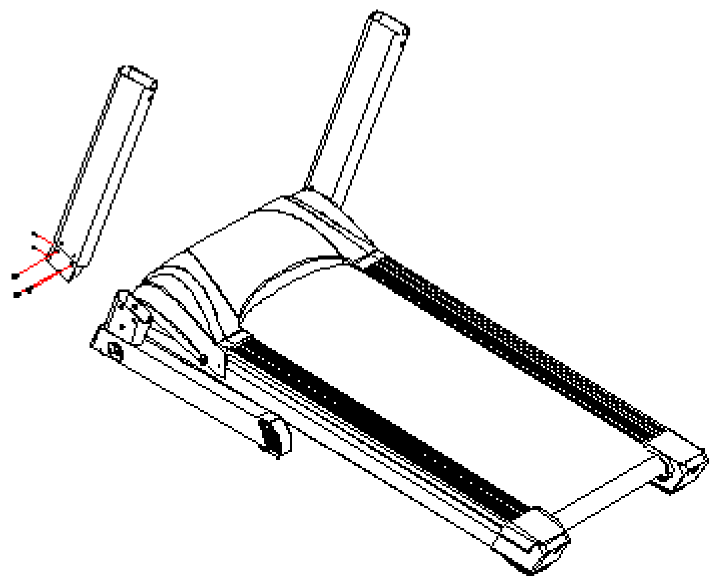


DIAGRAMA DE ASAMBLEA

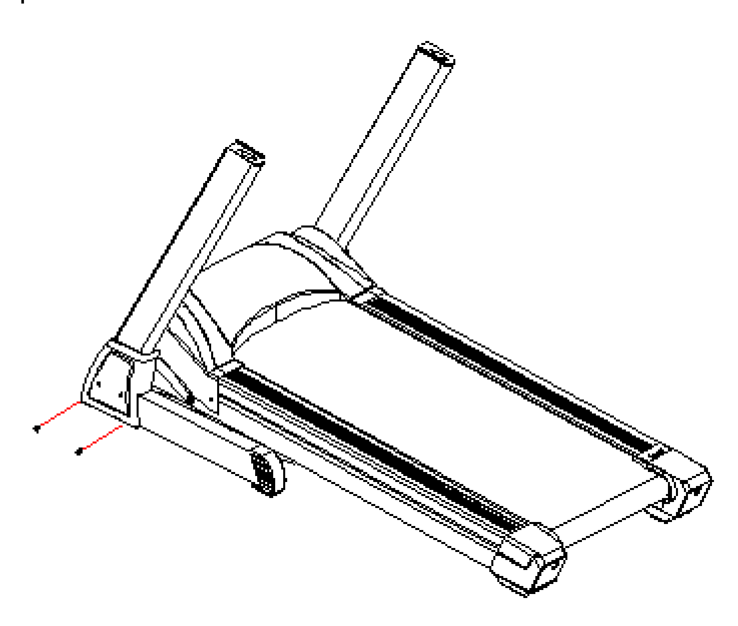


INSTRUCCIONES DE ASAMBLEA

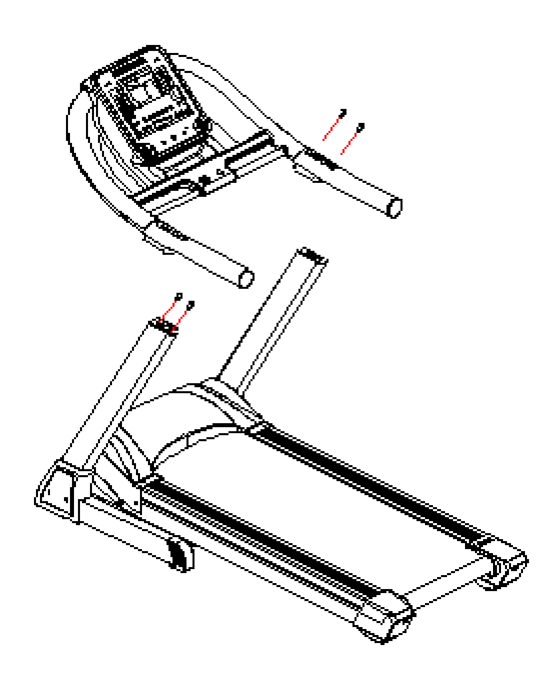
Paso 1: Retire el aparato de la caja y póngalo sobre una superficie estable y plana. Utilice 4 tornillos M8*15 y 6 tornillos M8*55*20 (ver la lista de los accesorios al fin del guía) para ensamblar los pies de soporte (derechos e izquierdos). No apriete demasiado los tornillos.



Paso 2: Coloque la cubierta del lado izquierdo y luego del lado derecho. Utilice 4 tornillos M4*20 para tenerlas.



Paso 3: Utilice 4 tornillos M8*50*20 para ensamblar la consola y los pies de soporte.



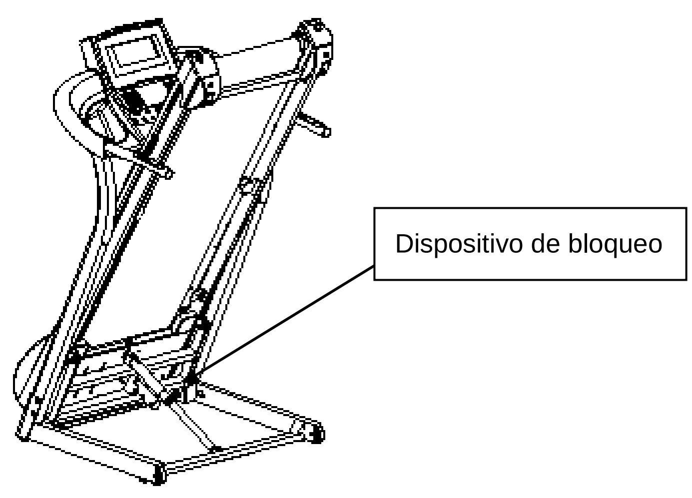
Paso 4: Utilice 4 tornillos M3*28 para ensamblar las empuñadoras con los puñados de espuma. Apriete los tornillos.



INSTALAR LA CINTA DE CORRER

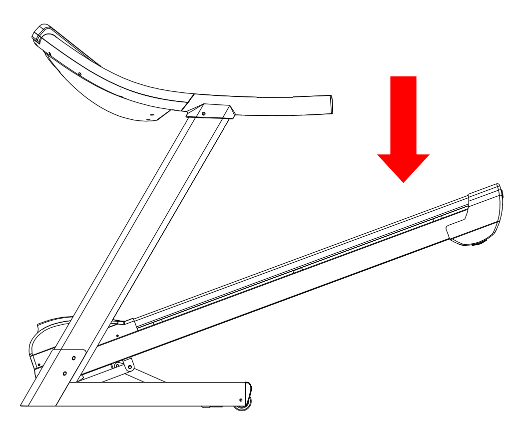
DOBLADO DE LA CINTA

1. Restablecer desde inclinado hacia una posición plana (0).
2. Desconecte el aparato de la toma de corriente antes de plegarlo.
3. Elevación de la plataforma hasta que sea paralela al poste vertical y las cerraduras a barrilete en posición.
4. Precaución: comprobar que el dispositivo de bloqueo del cilindro se ha engranado.



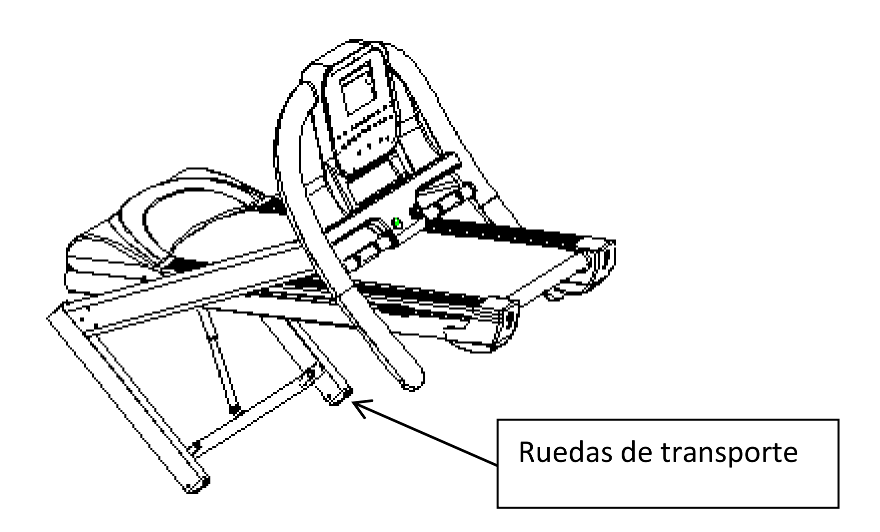
DESPLIEGUE DE LA CINTA

1. Coloque una mano en la manilla, utilice la otra para empujar la parte superior del cuadro de carrera adelante.
2. Coloque un pie en la parte central del cilindro para engranar el mecanismo de bloqueo.
3. Deje comenzar lentamente la bajada del cuadro antes de quitar las manos.



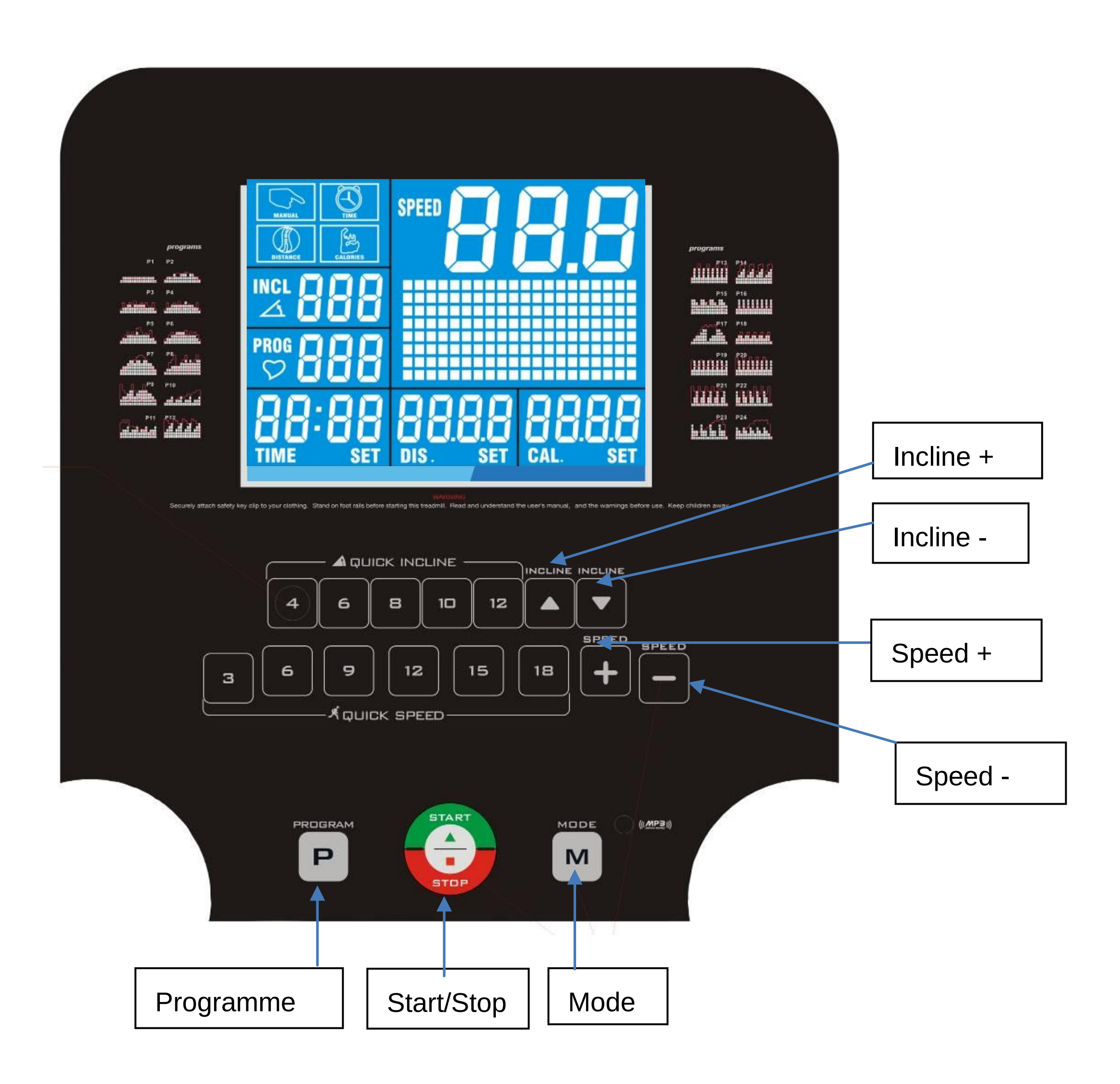
MOVER LA CINTA

La cinta puede ser movida en casa en toda seguridad, en posición plegada utilizando las ruedas de transporte.
Sostenga firmemente las manillas con las dos manos, tire la cinta de correr hacia usted, 30-40 grados hasta que sea portátil sobre las ruedas, arrastrar o empujar lentamente.



INSTRUCCIONES DE USO

CONSOLA



PONER LA CINTA DE CORRER EN MARCHA

Foto 1: Cuando pone la cinta en marcha puede ver la ventana siguiente.

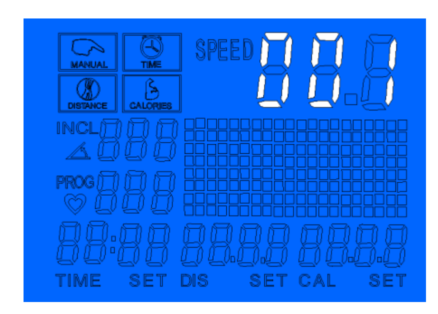


Foto 2: Sin la llave de seguridad podrá ver la ventana siguiente.

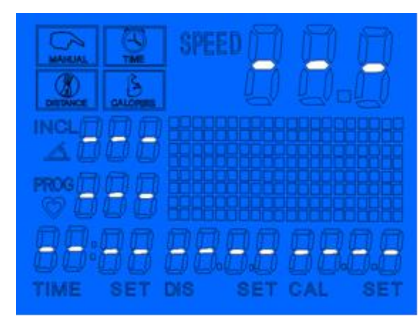
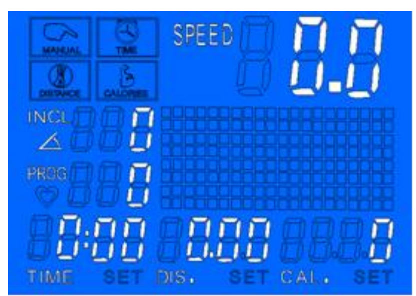


Foto 3: Con la llave de seguridad podrá ver la ventana siguiente.



FUNCION DE VISUALIZACION

La pantalla LCD 10" muestra el programa y las cifras. El programa y el pulso estarán en la misma ventana. Si usted no tiene las manos sobre los puñados, no podrá visualizar ningún pulso pero únicamente el número del programa corriente.

En la foto 3: Podrá visualizar el tiempo, así como las calorías, la inclinación y el programa corriente, la distancia recorrida y la velocidad. El logo indica el pulso. Cuando la cinta se pone en modo economía de energía, el PROG indica 24 programas P0-P24-P0, y la ventana sigue indicando en perfil durante 3 segundos.

LLAVE DE SEGURIDAD

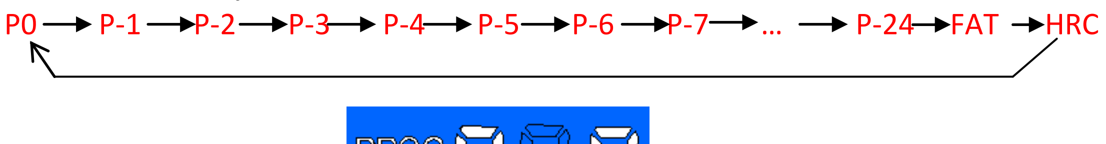
Retire la llave de seguridad y la ventana indicara "--- ", una pequeña alarma tocará cada 2 segundo y la cinta se parará completamente. La alarma se parará solamente

cuando usted habrá reinsertado la llave. El ordenador se encenderá entonces durante 2 segundos luego todos los datos serán borrados.

TECLAS DE CONTROL

TECLA PROGRAM:

Pulse la tecla “P” y la ventana indicara:



PROG

P0 es el programa de base. Pulse la tecla “MODE”, así podrá arreglar 3 cuentas atrás: tiempo, distancia y calorías.

Time 30:00 → Distance 1.00 → Calories 50

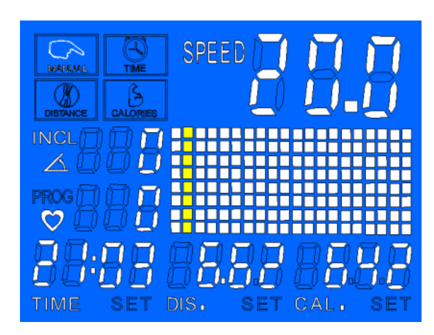
TECLA START/ STOP:

Con los programas P0-P24, pulse una vez la tecla START/STOP, la ventana indicara “3, 2,1, Go” y una pequeña alarma resuena antes que la cinta se ponga en marcha.

Con la función cuenta atrás, pulse la tecla START / STOP para empezar la cuenta atrás.

Después de haber escogido su programa, pulse la tecla START / STOP para empezar la cuenta atrás.

.



TECLAS SPEED+/ SPEED-:

Pulse las teclas SPEED +/- para aumentar o bajar la velocidad de 0.1km/h.

Con los programas P0-P24, pulse las teclas SPEED+/- para arreglar los parámetros.

En mode BODY FAT, les touches SPEED+ et SPEED- servent à paramétrer le programme.

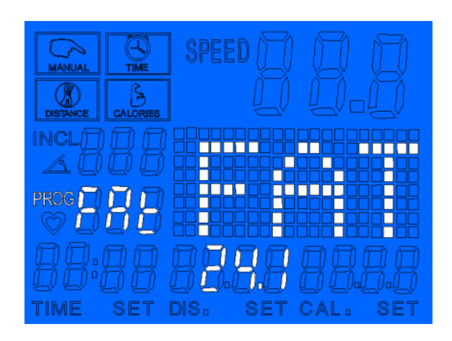
TECLAS INCLINE ▲/ INCLINE▼:
Pulse las teclas Incline+/- para aumentar o bajar la inclinación.
Con la función FAT, pulse las teclas Incline+/- y elija los parámetros que desea.

TECLAS QUICK SPEED:
6 teclas de velocidad rápida para elegir directamente una velocidad de 3, 6, 9, 12, 14 o 16 km/h.

TECLAS QUICK INCLINE:
5 teclas de inclinación rápida par elegir directamente una inclinación de 4, 6, 8, 10 o 12%.

<u>FUNCION BODY FAT</u>

Pulse la tecla “PROG”, elije la función “FAT”, pulse la tecla ” SPEED +/-” para arreglar, pulse la tecla “MODE” para validar.
Después del arreglo, la pantalla indicara "FAT", ponga sus 2 manos sobre los puñados para tomar el pulso. Después de 3 segundos, usted podrá visualizar el resultado.



“01” indica el sexo masculino, “02” indica el sexo femenino.

	Datos medios	Diferencia
Edad	25	10-99
Altura	170CM	100-220
Peso	70KG	20-150

Según la media, el parámetro FAT indica:

- 19> Usted está un poco flaco.
- Entre 20-25> Usted está en la media.
- Entre 26-29> Usted tiene un ligero exceso ponderal
- Por encima de 30> Usted tiene en exceso ponderal.

DETALLE DE LOS PROGRAMAS

PROGRAM \ TIME		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
P1	**SPEED**	2	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	2
	INCLINE	1	1	2	2	2	3	3	2	2	3	2	3	2	2	1	1
P2	**SPEED**	2	3	4	4	7	4	7	7	7	4	7	7	4	4	3	2
	INCLINE	2	3	4	3	4	4	5	5	6	7	6	6	5	4	3	2
P3	**SPEED**	2	3	4	4	7	7	4	7	7	7	7	4	4	4	3	2
	INCLINE	3	7	4	4	7	4	8	4	3	7	3	7	5	4	7	3
P4	**SPEED**	2	3	3	6	6	6	6	6	6	9	6	6	6	3	3	2
	INCLINE	3	7	4	4	7	4	8	4	3	7	3	7	5	4	7	2
P5	**SPEED**	2	3	4	6	6	6	6	9	6	6	6	6	6	4	3	2
	INCLINE	2	4	6	8	6	8	5	10	11	8	6	7	6	8	4	2
P6	**SPEED**	2	4	4	6	6	9	9	9	9	6	6	6	6	6	4	2
	INCLINE	3	4	5	6	5	6	5	7	6	7	5	7	6	7	7	3
P7	**SPEED**	4	6	6	9	11	11	9	11	11	9	11	11	9	9	6	4
	INCLINE	2	4	4	6	7	8	10	12	13	13	12	10	8	6	4	2
P8	**SPEED**	2	4	4	7	7	7	7	9	9	11	9	11	9	9	11	11
	INCLINE	2	4	8	10	13	2	4	8	10	13	2	4	9	10	13	2
P9	**SPEED**	3	6	6	9	11	11	7	9	11	11	11	11	9	9	6	3
	INCLINE	13	10	8	4	2	13	10	8	4	2	13	10	8	4	3	3
P10	**SPEED**	2	4	4	6	2	4	4	6	2	4	4	6	2	4	4	6
	INCLINE	2	2	4	4	3	4	5	6	5	6	8	7	8	9	10	10
P11	**SPEED**	4	6	6	9	4	6	6	9	4	6	6	9	4	6	6	9
	INCLINE	10	12	10	12	8	8	7	7	5	6	5	6	4	3	4	3
P12	**SPEED**	3	6	9	11	3	6	9	11	3	6	9	11	3	6	9	11
	INCLINE	12	11	9	8	12	11	9	8	12	11	9	8	12	11	9	8
P13	**SPEED**	4	12	4	12	4	12	4	12	4	12	4	12	4	12	4	12
	INCLINE	4	8	10	12	4	8	10	12	4	8	10	12	4	8	10	12
P14	**SPEED**	3	6	9	11	3	6	9	11	3	6	9	11	3	6	9	11
	INCLINE	4	8	10	12	4	8	10	12	4	8	10	12	4	8	10	12
P15	**SPEED**	11	11	9	6	11	11	9	6	11	11	9	6	11	11	9	6
	INCLINE	2	3	4	5	6	8	7	8	8	7	7	6	5	4	3	2
P16	**SPEED**	4	12	4	12	4	12	4	12	4	12	4	12	4	12	4	12
	INCLINE	2	4	5	6	2	4	5	6	2	4	5	6	2	4	5	6

P17	**SPEED**	2	4	6	6	9	11	11	2	4	6	6	11	11	9	6	2
	INCLINE	2	4	6	8	10	12	13	12	13	12	13	10	8	6	4	2
P18	**SPEED**	3	6	6	3	6	6	3	6	6	3	6	6	3	6	6	2
	INCLINE	2	6	8	2	6	8	2	6	8	2	6	8	2	6	8	2
P19	**SPEED**	4	12	4	12	4	12	4	12	4	12	4	12	4	12	4	12
	INCLINE	10	8	6	4	10	8	6	4	10	8	6	4	10	8	6	4
P20	**SPEED**	4	12	4	12	4	12	4	12	4	12	4	12	4	12	4	12
	INCLINE	12	8	2	12	8	2	12	8	2	12	8	2	12	8	2	2
P21	**SPEED**	2	6	11	2	6	11	2	6	11	2	6	11	2	6	11	2
	INCLINE	12	8	2	12	8	2	12	8	2	12	8	2	12	8	2	2
P22	**SPEED**	11	6	2	11	6	2	11	6	2	11	6	2	11	6	2	2
	INCLINE	2	4	10	2	4	10	2	6	12	6	8	12	6	8	12	2
P23	**SPEED**	11	6	6	2	11	6	6	2	11	6	6	2	11	6	6	2
	INCLINE	2	3	4	5	6	6	7	8	10	11	12	12	13	13	10	2
P24	**SPEED**	11	6	4	11	6	4	11	6	4	11	6	4	11	6	4	2
	INCLINE	4	4	5	6	7	8	10	10	12	13	12	13	12	13	10	2

MANTENIMIENTO DE LA CINTA

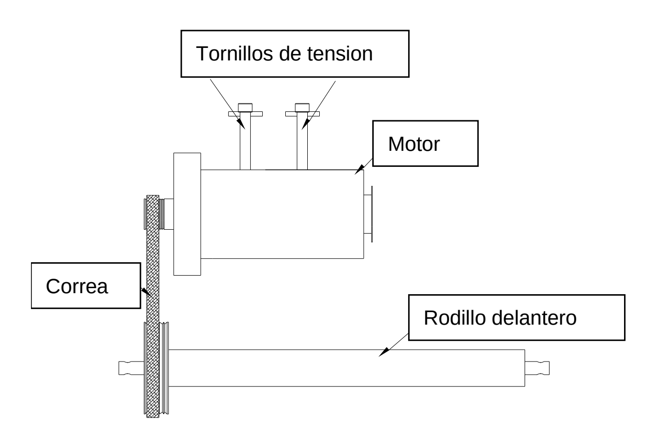
Un mantenimiento adecuado es muy importante para asegurar una condición impecable y el funcionamiento de la cinta. Un mantenimiento inadecuado puede causar daños en la cinta o acortar la vida útil del aparato.
Todas las partes de la cinta deben ser revisadas y apretadas con regularidad. Las piezas desgastadas deben ser sustituidas inmediatamente.

AJUSTE DE LA BANDA DE CARRERA

Es posible que usted debiera ajustar la banda de carrera durante las primeras semanas de uso. Todas las bandas fueron correctamente configuradas en la fábrica. Una banda puede descentrarse después de su uso. El estiramiento es normal durante el período de rodaje.

→ Ajuste de la tensión de la banda

Si la banda parece como deslizada o movediza cuando usted coloque los pies sobre ella durante la carrera, puede ser que la tensión de la banda tenga que ser aumentada.



→ Para incrementar la tensión de la banda de carrera

1. Coloque la llave de 8 mm en el tornillo de tensión ubicado en la izquierda de la banda. Gire la llave hacia la derecha 1 / 4 vuelta a sacar el rodillo y el aumento de la tensión de la correa.
2. Repita el paso 1 para el tornillo de tensión de la derecha. Asegúrese que los dos tornillos sean apretados con el mismo número de vueltas.
3. Repita los pasos 1 y 2 hasta que no hay más deslizamiento.
4. Tenga cuidado de no tensar demasiado la cinta de carrera, ya que puede crear una presión excesiva en la parte delantera y los rodamientos del rodillo trasero. Una

banda de carrera demasiado tensada puede dañar los rodamientos de rodillos.

→ **Para disminuir la tensión de la banda de carrera**

Gire ambos tornillos en sentido contrario a las agujas del reloj y el mismo número de vueltas.

CENTRAR LA BANDA DE CARRERA

Durante la carrera, usted puede apretar más con un pie que con el otro. La intensidad de la desviación depende de la fuerza que un pie ejerce en relación al otro. Esta desviación puede hacer que la cinta se descentre. Esta desviación es normal y la cinta se centrará cuando el usuario desciende del aparato. Si la cinta de correr permanece realmente descentrada, usted tendrá que centrarla a mano.

Poner la cinta de correr en marcha en solitario sobre la máquina, presione la tecla “FAST” hasta que la velocidad alcance 6 km/h.

1. Observe si la cinta de carrera se va hacia el lado derecho o izquierdo de la plataforma.

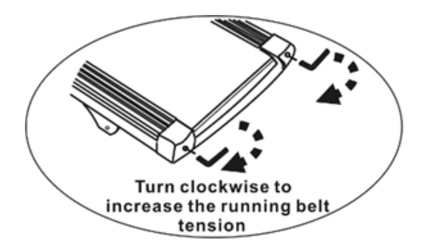
Si es el caso y se va a la izquierda, utilice la llave, gire el perno de ajuste izquierdo en el sentido de las agujas de un reloj haciendo 1/4 de vuelta y el perno de ajuste izquierdo de 1/4 de vuelta en el sentido inverso de las agujas de un reloj.

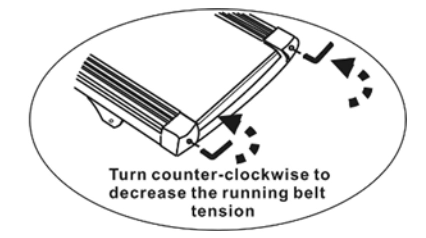
Si se va a la derecha, utilizando la llave, gire el perno de ajuste derecha en el sentido de las agujas de un reloj haciendo 1/4 de vuelta y el perno de ajuste derecha de 1/4 de vuelta en el sentido inverso de las agujas de un reloj.

Si todavía esta descentrada, repetir el paso anterior hasta que la correa se centre correctamente.

2. Cuando la banda este centrada, aumente la velocidad de 16 km/h y comprobar que está funcionando correctamente. Repita los pasos anteriores si es necesario.

Si el procedimiento anterior no tiene éxito en el posicionamiento, quizás la cinta de carrera tenga que ser más tensada.





LUBRICACION

La cinta ya es lubricada de fábrica. Sin embargo, se recomienda comprobar la lubricación de la cinta de correr con regularidad, para asegurar un funcionamiento óptimo de la cinta. Generalmente, no es necesario lubricar la cinta en el primer año o en las primeras 500 horas de funcionamiento.
Después de cada 3 meses de utilización, levante los lados de la cinta de correr y observe la superficie de la cinta, en la medida de lo posible. Si trazas de silicona se encuentran, la lubricación no es necesaria.
Si la superficie parece seca, refiérase a las siguientes instrucciones.
¡ADVERTENCIA! Sólo utilizar un aerosol de silicona sin aceite.

→ **Aplicación del lubrificante:**

- Coloque la banda para que la costura vuelva en el centro del aparato.

Inserte la válvula del espray en la cabeza del contenedor de lubricante.

- Levante la banda en un lado y mantener la válvula de pulverización a una cierta distancia de la parte delantera de la banda y de la plataforma. Comience en la parte delantera de la banda. Oriente la válvula de espray en la dirección de la parte trasera. Repita esta operación en el otro lado de la banda. Pulverice cada lado durante unos 4 segundos.
- Espere un minuto para que el espray de silicona se extienda.

LIMPIEZA

La limpieza regular de la banda de carrera asegura una larga vida del producto.
• **Advertencia:** la cinta debe estar apagada para evitar descargas eléctricas. El cable de alimentación debe ser retirado de la base, antes de iniciar la limpieza o el mantenimiento.
• **Después de cada entrenamiento:** limpiar la consola y otras superficies con un paño suave e húmedo para eliminar los residuos de sudor.
Precaución: no utilice productos abrasivos o disolventes. Para evitar cualquier daño del equipo, mantener todo tipo de líquido alejado. No exponerlo a la luz directa del sol.
• **Cada semana:** para facilitar la limpieza, se recomienda utilizar una estera en la cinta de correr. Los zapatos pueden dejar suciedades en la cinta y caer por debajo de la cinta. Limpiar la estera en la cinta una vez por semana.

ALMACENAMIENTO

Arregle la cinta de correr en un emplazamiento limpio y seco. Asegúrese que el interruptor principal esté apagado y sin conexión a la toma de corriente eléctrica.

NOTAS IMPORTANTES

● El aparato corresponde a las normas de seguridad en vigencia. El aparato sólo es adecuado para un uso doméstico. Cualquier otro uso es inadmisible y, posiblemente peligroso. No podemos ser responsables por los daños que serían causados por un uso inadecuado.

● Por favor, consulte a su médico antes de comenzar su sesión de ejercicios para verificar si su estado de salud física es adecuado para el ejercicio de este aparato. El diagnostico del médico debe ser la base para la estructura de su programa de ejercicios. Un entrenamiento incorrecto o excesivo puede ser perjudicial para su salud.

● Lea cuidadosamente los consejos generales siguientes y las instrucciones de ejercicio. Si usted siente cualquier dolor, dificultad para respirar, o simplemente se siente mal o tiene otros problemas físicos, pare inmediatamente el ejercicio. Consulte a un médico inmediatamente si tiene un dolor prolongado.

● Este aparato no es adecuado para un uso profesional o médico, ni podrá ser utilizado con fines terapéuticos.

● El captador de pulsaciones no es un aparato médico. Es destinado únicamente para su información y diseñado para dar un ritmo cardíaco. El sistema no puede ofrecer consejos médicos ni medir el pulso con precisión cada vez, debido a diferentes factores medio ambientales y factores humanos.

PROBLEMAS

MENSAJES DE ERROR Y SOLUCIONES:

SÍNTOMA	DESCRIPCION	SOLUCION
E01	Problema de consola.	La consola no pone la cinta en marcha. Visualización intermitente de "E01" y 3 bips de alarma. Solución: Quizás la consola esta mal conectada. Verifique la conexión, o cambie el cable. Póngase en contacto con el servicio postventa.
E02	Problema de motor	La cinta no se pone en marcha. Visualización del mensaje " E02 " + bips repetidos. Solución: verifique el cable motor y descuélguelo. Si usted siente un olor que viene del tablero de control, habrá que remplazarlo. Póngase en contacto con el servicio postventa. Si la cinta se pone de nuevo en marcha, el estado de la máquina es ok.
E03	Ninguna señal del sensor de velocidad. El tablero de control envió la señal al motor, pero el motor no recibió la información durante 3 segundos.	La cinta no se pone en marcha. Visualización del mensaje " E03 " + bips repetidos Solución: verifique el sensor de velocidad y descuélguelo o cambie de velocidad. Si la cinta se pone de nuevo en marcha, el estado de la máquina es ok.
E04	El motor de inclinación no responde correctamente.	Verifique el cable del motor de inclinación y todos los empalmes (alimentación y conexiones al tablero de control). Cambie los cables o el motor de inclinación si el problema persiste.

E05	Protección sobretensión. La cinta está en marcha. El tablero de control verifica la corriente pero esta fue superior a 6A durante más de 3 segundos.	La cinta no se pone en marcha. Visualización del mensaje " E05 " + bips repetidos. Si la cinta se pone de nuevo en marcha en los 10 segundos, el problema está resuelto. Solución: La corriente es superior a 6A, el sistema se apaga para proteger la máquina. Otra parte también puede estar estropeada e impide el buen funcionamiento de la cinta. Verifique la cinta y póngala de nuevo en marcha. Si un olor proviene del motor, hay que cambiar el motor o el tablero de control. Verifique su toma y la corriente.
No pulsación	Protección explosión. El voltaje no está correcto o el motor no funciona como debería o el cable motor no es el bueno.	La cinta no puede ponerse en marcha. Visualización del mensaje " E06 " + bips repetidos. Si la cinta se pone de nuevo en marcha, el problema está resuelto. Solución: verifique si el voltaje es inferior del 10% al voltaje necesario para esta máquina. Verifique el empalme motor. Verifique que ningún olor de quemado provenga del tablero de control o del motor. Si es el caso, habrá que cambiar las piezas.

CONSEJOS GENERALES DE APTITUD

Inicie su programa de ejercicio lentamente, es decir, un ejercicio cada dos días. Aumente su sesión de ejercicio semana a semana. Comience con ejercicios de breve período y aumentar el nivel regularmente. Comience poco a poco con las sesiones de ejercicio y no se fije metas imposibles. Además de estos ejercicios, practique otras formas de ejercicio como correr, nadar, bailar y / o ir en bicicleta.

Siempre calentarse a fondo antes de hacer ejercicio. Para calentarse, realice por lo menos cinco minutos de ejercicios de estiramiento o de gimnasia para evitar tensiones musculares y lesiones.

Medir el pulso regularmente. Si usted no tiene un instrumento de medición de pulso, pregunte a su médico como se puede medir de manera eficaz su ritmo cardíaco. Determine su gama de frecuencia de ejercicio personal para lograr con éxito un entrenamiento óptimo. Tener en cuenta tanto su edad como su nivel de condición física. El cuadro en la página 32 le dará un punto de referencia para determinar el pulso óptimo según el ejercicio.

Asegúrese que usted respire con regularidad y calma durante el ejercicio.

Tenga cuidado de beber suficientemente durante el ejercicio. Esto asegura que el líquido requisito por su cuerpo está satisfecho. Tenga en cuenta que la cantidad recomendada de consumo de 3.2 litros por día se incrementa fuertemente durante un esfuerzo físico. El líquido que puede beber debe estar a temperatura ambiente.

Durante el ejercicio en el aparato, siempre use una ropa ligera y cómoda, así como calzados deportivos. No usar ropa amplia que podría romper o bloquearse en el aparato durante el ejercicio.

NIVEL DE RITMO CARDIACO RECOMENDADO DURANTE UN EJERCICIO

Su médico puede darle más indicaciones según los datos siguientes:

Edad	Gama de frecuencia cardiaco 50-75% (latidos por minuto) Pulsación ideal de entrenamiento	Frecuencia máxima de ritmo cardiaco 100%
20 años	100-150	200
25 años	98-146	195
30 años	95-142	190
35 años	93-138	185
40 años	90-135	180
45 años	88-131	175
50 años	85-127	170
55 años	83-123	165
60 años	80-120	160
65 años	78-116	155
70 años	75-113	150

EJERCICIOS DE CALENTAMIENTO Y ESTIRAMIENTOS

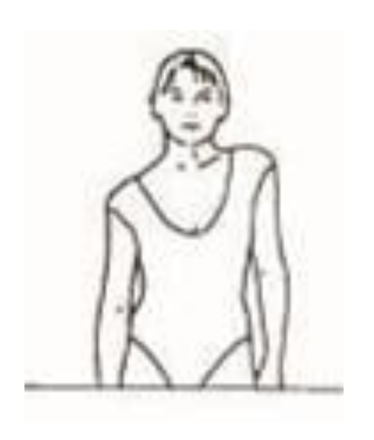
Una sesión de ejercicio exitosa comienza con ejercicios de calentamiento y termina con ejercicios para refrescarse y relajarse. Estos ejercicios de calentamiento preparan su cuerpo para los esfuerzos realizados durante el entrenamiento que sigue el calentamiento. Los períodos de enfriamiento / de relajación posterior a la sesión de ejercicio asegura que usted no experimenta ningún problema muscular. En el siguiente, usted encontrará las instrucciones del ejercicio de estiramiento para el calentamiento y el enfriamiento.

Por favor, preste atención a los siguientes puntos:



1. EJERCICIOS DE CUELLO

Incline su cabeza a la derecha y sienta la tensión en su cuello. Lentamente deje caer su cabeza abajo hacia su pecho en un semicírculo y luego gire su cabeza a la izquierda. Usted sentirá una ligera tensión otra vez en su cuello.
Usted puede repetir alternativamente este ejercicio varias veces.



2. EJERCICIOS PARA LA ZONA DE LOS HOMBROS

Levante alternativamente los hombros izquierdo y derecho, o levante ambos hombros simultáneamente.



3. EJERCICIOS DE ESTIRAMIENTO DE LOS BRAZOS

Estire los brazos izquierdo y derecho alternadamente hacia el techo. Sienta la tensión en su lado izquierdo y derecho. Repita este ejercicio varias veces.



4. EJERCICIO DE LA PARTE SUPERIOR DEL MUSLO

Apóyese poniendo su mano en la pared, luego tome y levante su pie derecho o izquierdo lo más cerca de los glúteos en la medida de lo posible. Sentir una tensión confortable en su parte superior del muslo frontal. Mantenga esta posición durante 30 segundos en la medida de lo posible y repetir este ejercicio dos veces con cada pierna.



5. EJERCICIO DE LA PARTE INTERIOR / SUPERIOR DEL MUSLO

Siéntese en el piso y coloque los pies de tal manera que las rodillas estén hacia afuera. Levantar el pie lo más cerca posible de la ingle. Ahora, presione las rodillas hacia abajo con cuidado. Mantenga esta posición durante 30-40 segundos, en la medida de lo posible.



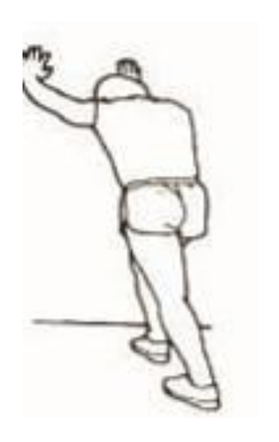
6. TOCAR SUS DEDOS DE PIE

Doblar el tronco lentamente hacia adelante y tratar de tocar sus pies con las manos. Dóblese lo más posible para lograr tocar sus dedos de pie. Mantenga esta posición durante 20-30 segundos, en la medida de lo posible.



7. EJERCICIOS PARA LAS RODILLAS

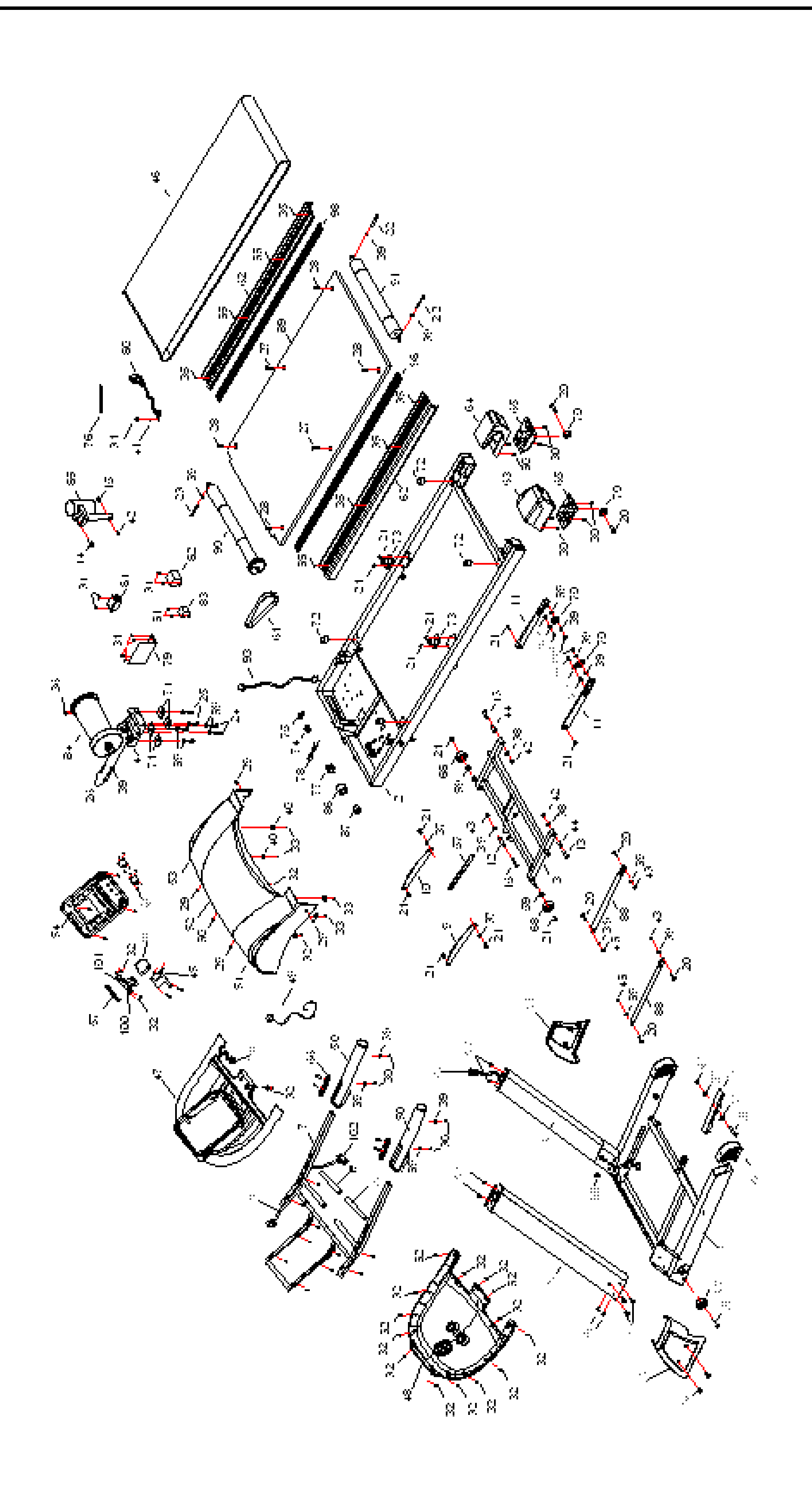
Sentarse en el piso y extender la pierna derecha. Doblar la pierna izquierda y colocar el pie en la parte superior del muslo derecho. Ahora, tratar de lograr a su pie derecho con su brazo derecho. Mantener esta posición durante 30-40 segundos, en la medida de lo posible..



8. EJERCICIOS PARA LOS TENDONES / TENDON DE AQUILES

Coloque ambas manos en la pared y soporte su peso corporal total. A continuación, mueva la pierna izquierda hacia atrás y alterne con la pierna derecha. Esto estira la parte posterior de la pierna. Mantenga esta posición durante 30-40 segundos, en la medida de lo posible.

DIBUJO DE LAS PIEZAS



LISTA DE LAS PIEZAS

N°	DESCRIPCION	Ctd	N°	DESCRIPCION	Ctd
1	Cubierta de base	1	27	Tornillo Philip M8*25	2
2	Armadura de la plataforma	1	28	Tornillo Philip M6*25	4
3	Armadura de inclinación	1	29	Tornillo Cross Allen M5*20	4
4	Cubierta de base motor	1	30	Tornillo Cross Allen M5*10	15
5	Armadura soporte (izquierda)	1	31	Tornillo Cross Allen f M4*10	11
6	Armadura soporte (derecha)	1	32	Tornillo Cross Allen ST4*15	32
7	Armadura para consola	1	33	Tornillo Cross Allen ST4*10	4
8	Piezas de racor rápido	1	34	Tapa armadura izquierda	1
9	Conexión izquierda	1	35	Tornillo Philip M8*25	8
10	Conexión derecha	1	36	Tornillo Philip M8*25	2
11	Armadura de tapa ruedas	2	37	Arandela Φ25*Φ 8.2*2	4
12	Tubo	1	38	Arandela Φ10	2
13	Perno interior hexagonal M10*50	2	39	Arandela Φ8	24
14	Perno interior hexagonal M10*35	1	40	Arandela Φ6*Φ 20	6
15	Perno interior hexagonal M10*60	1	41	Arandela Φ5	1
16	Perno interior hexagonal M8*80	1	42	Arandela M10	2
17	Tornillo Cross Allen ST4*45	2	43	Arandela M8	10
18	Perno interior hexagonal M8*60	8	44	Toma metal Φ 17*Φ 10Φ 31	2
19	Perno interior hexagonal M8*50	1	45	Arandela ventilador	1
20	Perno interior hexagonal M8*30	6	46	Banda de carrera	1
21	Perno interior hexagonal M8*10	14	47	Tapa consola superior	1
22	Tornillo Allen M8*75 Toma	2	48	Tapa consola inferior	1
23	Tornillo Allen M8*65 Toma	1	49	Interruptor	1
24	Tornillo Allen M8*30 Toma	2	50	Tapa puñados	2
25	Tornillo Allen M8*20 Toma	8	51	Tapa motor izquierda	1
26	Tornillo hexagonal M8*40	2	52	Tapa motor derecha	1

N°	DESCRIPCION	Ctd	N°	DESCRIPCION	Ctd
53	Tapa motor derecho	1	79	Controlador	1
54	PCB	1	80	Cable eléctrico	1
55	Tapa altavoz izquierda	1	81	Filtro	1
56	Tapa altavoz derecho	1	82	Captador de velocidad	1
57	Ventilador	1	83	Transformador	1
58	Tapa hilos	1	84	Motor	1
59	Arandela	2	85	Motor de inclinación	1
60	Tapa Pies	2	86	Arandela imantada Φ33*Φ14*33	1
61	Cable	1	87	Arandela imantada Φ20*Φ9*32	1
62	Riel lateral	2	88	Cilindro	2
63	Tapa fin de riel izquierdo	1	89	Banda para correr	1
64	Tapa fin de riel derecha	1	90	Rodillo delantero	1
65	Tapa fin de pies	2	91	Rodillo trasero	1
66	Empuñadoras con sensor de pulso	4	92	Cable en pies soporte	1
67	Tapa derecha cuadro base	1	93	Cable controlador	1
68	Rueda Φ62 *Φ12.5*t26	2	94	Tapa puñado izquierda	1
69	Rueda Φ63 *Φ8.2*t26	4	95	Tapa puñado derecho	1
70	Rueda Φ45 *Φ8.5*t18	4	96	Ventilador	1
71	Tapiz cuadro motor	4	97	Φ19.5*Φ14.2*8.5	2
72	Amortiguación para banda de carrera	4	98	Riel decorativo	2
73	Amortiguación para banda de carrera	2	99	Plancha	1
74	Atadura de cable	1	100	Toma de aire izquierda	1
75	Espuma	2	101	Toma de aire derecha	1
76	Cable	8	102	Cable	1
77	Interruptor	1	103	Cable	1
78	Fusible	1			